

Hur kan Skogsbad bidra till en vidare utveckling av NUR – Naturunderstödd Rehabilitering på Landsbygden?

Elin Lewin



Självständigt arbete • 15 hp
Landskapsarkitektprogrammet
Alnarp 2020

Hur kan Skogsbad bidra till en vidare utveckling av NUR – Naturunderstödd Rehabilitering på Landsbygden?

How can forest bath contribute to the further development of NUR – Nature-based Rehabilitation in the Countryside?

Elin Lewin

Handledare: Anna Peterson SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

Examinator: Mats Gyllin, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi.

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Självständigt Arbete i Landskapsarkitektur

Kursansvarig inst.: Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Kurskod: EX0845

Ämne: Landskapsarkitektur

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2020

Omslagsbild: Elin Lewin

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: NUR, Shinrin-Yoku/Skogsbad, naturunderstödd rehabilitering, Alnarps rehabiliteringsträdgård, Skogsterapi.

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Abstract

In Sweden, Alnarp Rehabilitation Garden was the first to provide nature-based rehabilitation for people with stress-related illnesses/disorders. Nature-based Rehabilitation in the Countryside (NUR) has emerged as a further development of the research done at Alnarp Rehabilitation Garden. NUR aims to treat people with stress-related problems to motivate for better health and as part of return to working life. In recent years, Forest Bathing (Shinrin-Yoku) as a therapy form has been receiving increasing attention in Sweden. This method of therapy originates from Japan and is based on connecting all five senses to nature. Both Forest Bathing and NUR have research showing natural health-promoting qualities. The aim of this essay is to find out how Forest Bathing can be implemented in NUR and if it could develop the NUR concept. Through literature studies and site visits, using the walking-method, the environmental and restorative qualities of Forest Bathing and NUR therapies and the relation between them have been investigated. Furthermore, research on restorative effects for people with stress-related illnesses/disorders performed at SLU Alnarp Rehabilitation Garden and the forest as a therapy form (Forest Bath) has been discussed. One conclusion that can be drawn, from how Forest Bathing could develop the NUR concept, is to motivate to increase the economic efforts in NUR. Using the terminology of Forest Bathing can refer to further research on nature health-promoting functions done in Japan. An increased financial effort could bring more NUR farms that can accommodate people with stress-related problems and enable longer treatment opportunities for NUR-participants.

Sammandrag

I Sverige var Alnarps rehabiliteringsträdgård först med att erbjuda naturunderstödd rehabilitering för personer med stressrelaterade sjukdomar/besvär. Natunderstödd Rehabilitering på Landsbygden (NUR) har uppstått som en vidare utveckling av den forskning som gjorts på Alnarps rehabiliteringsträdgård. NUR syftar till att behandla personer med bl.a. stressrelaterade besvär för att motivera till en bättre hälsa och som ett led i återgång till arbetslivet. På senare år har även Skogsbad (Shinrin-Yoku) som terapiform börjat utövas i Sverige. Denna terapimetod härstammar från Japan och innebär främst att med alla fem sinnen anknyta till naturen. Både Skogsbad och NUR har forskning som visar på naturens hälsofrämjande kvaliteter. Målet med denna uppsats är att ta reda på hur Skogsbad kan implementeras i NUR och om det skulle kunna innebära en utveckling av NUR-konceptet. Genom litteraturstudier och platsbesök med gåtur-metod har de miljötypiska och restorativa kvaliteter som terapiformerna Skogsbad och NUR har i relation till varandra undersökts. Vidare har forskning av restorativa effekter för personer med stressrelaterade sjukdomar/besvär utförda på SLU Alnarps rehabiliteringsträdgård och skogen som terapiform (Skogsbad) diskuterats. En slutsats för hur Skogsbad kan bidra till en vidare utveckling av NUR-konceptet är att motivera för att öka de ekonomiska insatserna i NUR. Genom att använda terminologin för Skogsbad kan hänvisning till ytterligare forskning om naturens hälsofrämjande egenskaper som gjorts i Japan inhämtas. En ökad ekonomisk insats skulle kunna innebära fler NUR-gårdar som kan ta emot personer med stressrelaterade besvär och eventuellt fler/längre behandlingstillfällen för NUR-deltagarna.

Innehållsförteckning

1. Inledning	13
1.1 Bakgrund.....	13
1.2 Mål och syfte	15
1.3 Avgränsningar.....	15
1.4 Metod och material	16
2 Naturunderstödd rehabilitering	19
2.1 God hälsa i relation till naturliga miljöer.....	19
2.2 Restorativa miljöer.....	20
2.3 Alnarps rehabiliteringsträdgård	22
2.3.1 Alnarpsmetoden	22
2.3.2 Alnarps rehabiliteringsträdgårds uppbyggnad och miljötyper – Gåtur med Anna Maria Pálsdóttir	23
2.4 NUR – Naturunderstödd Rehabilitering på Landsbygden (Region Skåne)	28
2.4.1 NUR-gårdens fysiska miljöns uppbyggnad och miljötyper.....	29
Platsbesök på NUR-gården <i>Kluvhult</i> med Britt-Marie Bjerre	31
2.4.2 Platsbesök på NUR-gården <i>Framnäs gård</i> med Mikael Lingehag.....	33
2.5 Finansiering, remittering och handelsrättsliga processer för naturunderstödd rehabilitering – En översikt.....	35
2.5.1 Alnarps Rehabiliteringsträdgård	35
2.5.2 NUR	35
2.6 Sammanfattning och slutsatser – Naturunderstödd rehabilitering	37

3 Skogen som terapiform	39
3.1 Skogen och människan	39
3.2 Skogens läkande kraft	39
3.3 Shinrin-Yoku	42
3.3.1 Miljötyper och trädens positiva effekter på människan	43
3.3.2 De olika sinnena i anknytning till naturen	44
3.3.2.1 Lukten	44
3.3.2.2 Synen	46
3.3.2.3 Hörseln	46
3.3.2.4 Känslan	47
3.3.2.5 Smaken	47
3.3.3 Skogsbad i Sverige	48
3.4 Sammanfattning och slutsatser – Skogen som terapiform	49
4 Diskussion	51
Käll- och litteraturförteckning	57
Muntliga källor	61
Bilaga A	62

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Stressrelaterade sjukdomar är idag den största anledningen till sjukskrivningar i Sverige.¹ Under 2018 angav 16% av de svenska folket i åldrarna 16–84 att de kände sig stressade i vardagen.² På senare år har förståelsen för hur viktig den mentala hälsan är för den globala utvecklingen uppmärksammas mer än någonsin. Därför har motivationen till att främja olika insatser av psykiatrisk vård och forskning ökat markant.³

I början på 80-talet publicerades en rad forskningsartiklar om naturens positiva effekter på hälsan. Bland annat lanserades en artikel av Stephen Kaplan och Janet Talbot om hur naturen kan få människor att slappna av och återhämta sig från trötthet.⁴ Roger Ulrich publicerade ett år senare en artikel där hans forskning visade på att patienter inlagda på sjukhus snabbare återhämtade sig om de kunde se grönska genom fönstret.⁵ Vidare har flera olika typer av forskningsprojekt om hur naturen påverkar oss människor följts upp under åren där de sammantaget visat positiva resultat på naturens förmåga att reducera stress.⁷

De senaste decennierna har det forskats mer specifikt kring olika metoder för hur naturens läkande krafter kan användas i rehabiliteringssyfte. I Sverige var Alnarps rehabiliteringsträdgård först med att ta emot remitterade klienter där alla led av stressrelaterade sjukdomar. Alnarps rehabiliteringsträdgård benämns också ibland

¹ Försäkringskassan, *Seminarium om psykisk ohälsa och sjukskrivning*, 2017. Tillgänglig <https://www.forsakringskassan.se/press/vart-uppdrag-sjukforsakringen/seminarium-psykisk-ohalsa> Hämtad 2020-04-07.

² Folkhälsomyndigheten, *statistik och rapportering, stress*, 2020. Tillgänglig

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-stress/> Hämtad 2020-04-07.

³ World Health Organization, *Mental health*, 2020. Tillgänglig https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 Hämtad 2020-04-07.

⁴ S Kaplan, "THE RESTORATIVE BENEFITS OF NATURE: TOWARD AN INTEGRATIVE FRAMEWORK", *Journal of environmental psychology*, 1995, s. 169-180.

⁵ P Grahn & U Stigdotter, "Landscape planning and stress", *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 2, 2003. Tillgänglig <https://pdfs.semanticscholar.org/4bbc/bb34660c0a6cebb659337837497c5becd83c.pdf>

⁶ SR Ulrich RF Simons BD Losito EA Fiorito M Miles & M Zeison, "STRESS RECOVERY DURING EXPOSURE TO NATURAL AND URBAN ENVIRONMENTS", *Journal of environmental psychology*, 11:3, 1991, s. 201-230.

⁷ Grahn & Stigdotter 2003.

som *hälsoträdgård* eftersom den består av olika rehabiliteringsfunktioner där vissa delar är mer beroende av terapeutiska aktiviteter och andra delar av utrymmen skapta för att kunna erbjuda olika typer av restorativa miljöer. Med restorativ miljö menas miljöer som är fysiskt eller psykiskt återhämtande.^{8 9} Syftet är att Alnarps rehabiliteringsträdgård ska passa alla klienter med olika typer av psykisk ohälsa.¹⁰

Efter att forskning på Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp visat sig ge positiva resultat för personer med stressrelaterade besvär har vidare forskning gjorts för hur naturbaserad rehabilitering kan användas i samhället. År 2009 testades ett nytt koncept på uppdrag av Region Skåne med benämningen *NUR – Naturunderstödd Rehabilitering på Landsbygden*. Även denna rehabiliteringsform har visat sig ge goda effekter på hälsan för personer med stressrelaterade besvär.¹¹ Att använda just gårdar som rehabiliterande miljö var ett sätt att enkelt kunna ta tillvara på den natur som redan fanns. Därav kunde den nya metoden för naturunderstödd rehabilitering snabbare etableras och effektivisera vården. NUR syftade också till att rehabilitera människor med mildare psykiatriska besvär än de som remitterades till Alnarp för att på ett relativt snabbt sätt hjälpa dem hitta sin väg tillbaka till arbetslivet.¹²

Under de senaste åren har en annan typ av terapiform med skogen som målpunkt börjat utövas i Sverige. Att använda skogen som läkande miljö härstammar från Japan och kallas för Shinrin-Yoku. År 1982 introducerades Shinrin-Yoku i Japan som ett nytt hälsoprogram och japanska läkare har i viss mån sedan 2007 skrivit ut remisser med Shinrin-Yoku på recept för personer med stressrelaterade sjukdomar/besvär.¹³ Forskning visar på att Shinrin-Yoku bland annat kan förbättra sömn, sänka blodtrycket, lindra stress, hjälpa mot depression, ge mer energi och främja immunförsvaret med en ökad mängd NK-celler (kroppens naturliga mördarceller). Att just Japan skulle införa denna typ av hälsofrämjande aktivitet är

⁸ A Berg J van den Joye S Vries de, Health benefits of nature, I: L Steg AE Berg JIM van den de Groot (red.). *Environmental Psychology: An Introduction*, Blackwell Publishing, 2013, s. 47–56.

⁹ C Tennart Ivarsson, "On the Use and Experience of a Health Garden, Exploring the Design of the Alnarp Rehabilitation Garden", doktorsavhandling Lomma: Swedish University of Agricultural Sciences, 2011. Tillgänglig https://pub.epsilon.slu.se/8388/1/tenngartivarsson_c_111018.pdf

¹⁰ Ivarsson 2011, s. 36-37.

¹¹ P Grahn AM Pálsdóttir S Kyrö Wissler & K Nilsson, "Förstudie om grön rehabilitering på landsbygden", *Sveriges lantbruksuniversitet, SLU Alnarp*, 2015.

¹² Grahn, Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Nilsson 2015.

¹³ Q Li, *Shinrin-Yoku Bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi*, 1 uppl., London: Penguín Books Ltd, 2018, s.20.

inte helt oväntat. Landet består av två tredjedelar skog och har sedan lång tid tillbaka haft festivaler och traditioner med rötter från naturen. De enda länder i världen som har motsvarande andel skog i förhållande till landarealen är Sverige och Finland. De är dock långt ifrån lika tätbefolkat som Japan. Japan anses vara det land med högst folktäthet där 78 procent av befolkningen bor i städer.¹⁴

År 2017 tillades ett nytt begrepp i svenska ordlistan. Det som i Japan heter Shinrin-Yoku kallar vi i Sverige för *Skogsbad*.¹⁵ Shinrin betyder *skog* och Yoku *bad*.¹⁶ I en artikel från SVT:s nyheter i Småland beskriver Lars Hallen, instruktör för Skogsbadet, att det handlar om att bara få vara i skogen helt utan krav och prestation. Han framhåller vikten av att varken motionera eller plocka bär eftersom fokus ska ligga på att slappna av och ta det lugnt.¹⁷ Mer specifikt innebär Skogsbad att med alla fem sinnen aktivt anknyta till naturen. Ett långsamt tempo är viktigt för att uppnå ett avslappnat och tillfreds sinne.¹⁸

1.2 Mål och syfte

Syftet är att undersöka de miljötypiska och restorativa kvaliteter som terapiformerna Skogsbad (Shinrin-Yoku) och NUR har i relation till varandra. Vidare diskuteras forskning av restorativa effekter för personer med stressrelaterade sjukdomar/besvär som gjorts på SLU Alnarps rehabiliteringsträdgård och skogen som terapiform. Målet är att ta reda på hur Skogsbad kan implementeras i NUR och om det skulle kunna innebära en utveckling av NUR-konceptet.

1.3 Avgränsningar

Uppsatsen avgränsar sitt område enligt följande:

- Inom ramen för skogen som terapiform är det främst Skogsbad (Shinrin-Yoku) som diskuteras.

¹⁴ Li 2018, s. 9–16.

¹⁵ Skogsaktuell, *Skogsbad bland årets nyord*, 2017. Tillgänglig <https://www.skogsaktuell.se/artikel/55973/skogsbad-bland-arets-nyord.html> Hämtad (2020-05-01).

¹⁶ Li 2018, s. 8.

¹⁷ SVT NYHETER/ Småland, *Så ska smålänningarna hitta lugnet i skogen*, 2019. Tillgänglig <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/smaland/skogsbad-en-japansk-trend-som-natt-de-djupa-smalandska-skogarna> Hämtad 2020-04-19

¹⁸ Li 2018, s. 40.

- Angående den svenska naturunderstödda rehabiliteringen bygger informationen på forskning från SLU Alnarp (Alnarpsmetoden) och NUR – Naturunderstödd Rehabilitering på Landsbygden.
- Informationen angående NUR baserar sig främst på Region Skånes beskrivning av konceptet.

1.4 Metod och material

Större delen av uppsatsens teoretiska delar består av litteraturstudier baserat på rapporter, internetkällor, artiklar och annan litteratur. Viktig litteratur för uppsatsen har bland annat varit artikeln “NATURE’S EFFECT ON MY MIND” Patients qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme”, där bra information om skogen som terapiform har beskrivits. Vidare har betydelsefull information angående NUR kunnat utläsas från rapporten ”Förstudie om grön rehabilitering på landsbygden”. Viktigaste litteraturen av alla har varit boken ”Shinrin-Yoku” med Qing Li, en populärvetenskaplig bok där Skogbad/Shinrin-Yoku beskrivs tydligt.

Utöver litteraturen har uppsatsen inhämtat värdefull information från platsbesök med gåtur-metod¹⁹ på Alnarps rehabiliteringsträdgård tillsammans med Anna Maria Pálsdóttir och NUR-gårdarna Kluvhult med Britt-Marie Bjerre och Framnäs gård med Mikael Lingehag. Syftet med dessa platsbesök har varit att på ett mer konkret sätt ta reda på vilka miljötyper som finns och hur de används i rehabiliteringsprocessen samt få en klarare bild på hur respektive verksamhet fungerar rent praktiskt.

Eftersom platsbesöken har utövats med gåtur-metod har den mesta informationen inhämtats under promenadens gång. Ett fåtal specifika frågor formulerades utifrån litteraturstudien till respektive personer som gåturerna gjordes tillsammans med. Syftet har varit att under gåturernas promenad spontant kunnat ställa frågor och samtidigt observera olika miljötyper. Eftersom forskning på Alnarps rehabiliteringsträdgård är bakgrunden till konceptet för NUR var det viktigt att först och främst bilda sig en uppfattning om uppkomsten för naturunderstödd rehabilitering och vilka miljötyper som enligt studier på Alnarps

¹⁹ S de Laval, *Gåture, metod för dialog och analys*, 1 uppl., Stockholm: Svensk byggtjänst, 2014.

rehabiliteringsträdgård visat sig vara viktiga för klienter med stressrelaterade besvär. Centrala frågor som ställdes till Anna Maria Pálsdóttir, forskare vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU, var följande:

- Alnarps rehabiliteringsträdgård är uppdelade i tre miljöfunktioner i syfte att stödja KASAM-teorin; den sociala delen, den fysiska delen, och den kulturella delen²⁰ (se avsnitt 2.3.1 *Alnarpsmetoden*). Vad menas med dessa tre miljöfunktioner och hur ger dem sitt uttryck i trädgården?
- Vilka miljöer söker klienterna oftast sig till och varför?
- Hur har Alnarps rehabiliteringsträdgård designats för att främja stimulans av de olika sinnena?
- Vem finansierar forskningen på Alnarps rehabiliteringsträdgård?

Utöver den information som Anna Maria gav som svar till ovanstående frågor berättade hon även om NUR och de olika delarna i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Hon gav ett flertal exempel på uppskattade och mindre uppskattade miljöer/platser av klienterna på Alnarps rehabiliteringsträdgård samt anledningen till dessa uppfattningar. Miljöer/platser som uppskattades av klienterna var vidare något som togs med i de frågor som ställdes till verksamhetsledarna (Britt-Marie Bjerre och Mikael Lingehag) på NUR-gårdarna Kluvhult och Framnäs gård där följande frågor ställdes:

- Vilka miljöer/platser uppskattas av NUR-deltagarna under deras egna tid?
- Vilka aktiviteter brukar erbjudas på denna gård?
- Vilka typer av miljöer finns? Ex, växthus, odling ute, rekreationsområden i närheten och trädgårdsrum?
- Vad är typiskt för just denna gård? Hur ser en dag ut?
- Inkluderar gården djur?

Något som mer specifikt försökts uppmärksammas vid platsbesöken på NUR-gårdarna var användandet av skogen/skogsmiljöer och i hur stor utsträckning gårdens miljöer och aktiviteter påverkar sinnena positivt. Eftersom skogens/naturens anknytning och stimulans av sinnena är det huvudsakliga konceptet för Skogsbad skulle dessa observationer vidare kunna hjälpa till att

²⁰ Grahn, Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Nilsson 2015, s. 2–3.

besvara frågeställningen ”Hur kan Skogsbad bidra till en vidare utveckling av NUR?”.

På samtliga platsbesök var det tillåtet att ta bilder. Dessa bilder har således använts i denna uppsats för att kunna ge konkreta exempel på olika miljöer och hur de används av NUR och Alnarps rehabiliteringsträdgård.

Ett vidare alternativ för metoden i denna uppsats skulle kunna vara fler NUR-besök och även intervjuer med tidigare NUR-deltagare. Då hade mer specifik information angående deras upplevelse av NUR kunnat granskas. Exempelvis frågor om hur de interagerar med naturen/skogen skulle kunna ställas för att ge svar på hur skogen som terapiform påverkar dem ur rehabiliteringssynpunkt. Detta skulle i så fall kunna ge ytterligare underlag för diskussion angående hur användningen av Skogsbad redan sker eller kan ske inom NUR.

2 Naturunderstödd rehabilitering

2.1 God hälsa i relation till naturliga miljöer

God hälsa kan definieras som ett tillstånd med en känsla av välbefinnande (socialt, mentalt och fysiskt) och fri från sjukdomar. Utifrån denna teori har forskning av hur naturliga miljöer påverkar människans hälsa studerats ur olika perspektiv. Med ”naturliga miljöer” menas miljöer där vegetation eller andra naturliga element dominerar. Den positiva relationen mellan hälsa och naturliga miljöer kan bland annat förklaras genom följande:²¹

- **Förbättrad luftkvalité** – Forskning har visat att träd och annan grön vegetation renar luften från föroreningar. Dock kan träd i vissa urbana miljöer också hindra luftflödet vilket riskerar ”inlåsning” av damm. Således är luftkvalitén i förhållande till mängden träd i och runt om städer begränsad.
- **Stimulering av fysisk aktivitet** – Människor uppskattar vanligtvis närhet till naturliga miljöer och användning av den för rekreation och transport. Gröna ytor möjliggör för fysisk aktivitet men sambandet mellan ökad fysisk aktivitet och ökade gröna miljöer ligger inte helt i linje med varandra. Personer som vill träna hittar oftast ett sätt att göra det oavsett närheten till grönområden.
- **Underlättande för social sammanhållning** – Ett flertal studier har visat att naturliga miljöer i bostadsområden bidrar till en bättre social sammanhållning. Dock kan det ifrågasättas om dessa sociala band är personliga eller generella.
- **Återhämtning från stress och mental trötthet** – Sambandet mellan återhämtning från stress och mental trötthet i naturliga miljöer, och förbättrad hälsa, har markant visat sig ha positiva effekter på människan.²²

²¹ Steg, Van Den Berg & De Groot 2012, s. 49–55.

²² Ibid.

Forskning pekar på att naturens stressreducerande effekt och återhämtning från trötthet är mest effektiv i relationen mellan hälsa och naturliga miljöer. Relationen har blivit en utgångspunkt för vidare forskning inom ämnet.²³

2.2 Restorativa miljöer

Undersökandet kring restorativa miljöer har huvudsakligen letts fram genom två teoretiska förklaringar *Attention restoration theory* (Kaplan & Kaplan) och *Stress recovery theory* (Roger Ulrich).²⁴

Den första teorin ”Attention restoration theory” grundar sig på två olika sätt att observera miljön. Informationsintaget från omgivningen kan tas in genom ”riktad uppmärksamhet” eller ”fascination”. Den riktade uppmärksamheten kräver ansträngning och energi vilket gör att den kan leda till mental trötthet och har därför en begränsad kapacitet. Fascinationen sker däremot av sig självt utan att kräva energi och kan i sig inte orsaka mental trötthet. Den innebär att en händelse automatiskt drar till sig uppmärksamhet. Evolutionärt sätt har uppmärksamhet för plötsliga händelser, exempelvis fly undan vilda djur, varit viktigare för överlevnaden jämfört med förmågan att kunna rikta en uppmärksamhet och bibehålla en koncentration under en längre tid. Men eftersom samhället idag ser annorlunda ut har inte den moderna människan evolutionärt sätt hunnit anpassa sig. Vi måste ständigt jobba för en riktad uppmärksamhet för att kunna utföra ”viktiga saker” samtidigt som vi aktivt undermedvetet sorterar bort fascinationen, alltså intressanta händelser som distraherar våra hjärnor.²⁵

Den andra teorin ”Stress recovery theory” handlar om återhämtning från stress och innebär enligt Ulrich att en individ under stress reagerar psykologiskt och fysiologiskt med ett beteende som utmanar eller hotar ens välbefinnande. Exempel på psykologiska reaktioner i en stressad situation är ilska, rädsla eller sorg. Fysiska reaktioner på stress innebär att kroppen sätter igång en rad olika fysiologiska effekter, bland annat ökad hjärtfrekvens i syfte att mobilisera kroppen för att hantera en situation. Stress under längre perioder tar mycket både på de psykologiska och fysiologiska krafterna vilket kan leda till trötthet. Vidare kan även understimulering

²³ Steg, Van Den Berg & De Groot 2012, s. 49–55.

²⁴ Ibid.

²⁵ Kaplan 1995.

orsaka ett olyckligt välbefinnande. Vid användning av restaurativa miljöer syftar dessa till att återställa den fysiologiska och psykologiska balansen genom att främja positiva förändringar i känslsystemet.²⁶

Ulrika Stigsdotter och Patrik Grahn har i artikeln "What makes a garden a healing garden?" sammanfattat tre skolans teorier för hälsoeffekter i restaurativa trädgårdar, också kallat *hälsoträdgårdar*, *The Healing Garden School*, *The Horticultural Therapy School* och *The Cognitive School*. "The Healing Garden School" grundar sig på de ovannämnda teorierna av Ulrich och paret Kaplan. Utöver dessa två nämns en tredje teori som bygger på trädgårdens förmåga att ställa krav. Dessa "krav" kan i trädgården designas med olika miljötyper i syfte att hjälpa individer balansera sin förmåga och kontroll. Vidare behöver dessa miljöer anpassas eftersom olika individer har mer eller mindre förmågan att hantera krav. Exempelvis kräver djur mindre energi än människor eftersom de inte kan prata eller skylla på någon. Växter kräver mindre än djur och stenar mindre än växter. Baserat på dessa faktum kan en trädgård i sin design utformas på olika sätt för att tillgodose alla nivåkravstyper.²⁷

"The Horticultural Therapy School" förespråkar att trädgårdsskötsel på ett enkelt sätt kan stimulera ett flertal kognitiva processer och fysiska övningar som gynnar självbelöningssystemet. Arbete i trädgård främjar hälsoeffekterna eftersom det är meningsfullt och naturligt att jobba med kroppen. Att jobba för något meningsfullt där miljön skapar "flödande upplevelser" synkat med individens kapacitet och utmaningar resulterar vidare i ett belöningssystem och ett tillstånd av välbefinnande.²⁸

Vidare förklarar "The Cognitive School" att hälsoeffekterna härrör från en individs erfarenheter i trädgårdsrummet och trädgårdsrummets aktiviteter där också den individuella bakgrunden med olika associationer och preferenser har betydelse. Det är bland annat trädgårdens eller naturens former, lukt och färger samt möjlighet för aktiviteter som motiverar till att återställa en persons positiva syn på sig själv och kapacitet. Individens preferenser och associationer har under uppväxten präglats av

²⁶ Ulrich 1991, s. 201-230.

²⁷ U Stigsdotter & P Grahn, "What Makes a Garden a Healing Garden?", *American Horticultural Therapy Association, URBAN FORESTRY & URBAN GREENING*, 3:2, 2002, s. 60-68.

²⁸ Stigsdotter & Grahn 2002, s. 60-68.

olika upplevelser från miljöer och gör därför att återkoppling till liknande miljöer på så sätt kan skapa kännedom för individens identitet och sammanhang.²⁹

2.3 Alnarps rehabiliteringsträdgård

Alnarps rehabiliteringsträdgård tog emot sina första klienter år 2002 där alla led av stressrelaterade sjukdomar som bland annat ångest, depressioner och sömnsvårigheter. Syftet med den dåvarande nya rehabiliteringsträdgården var att utveckla en ny typ av naturbaserad terapimetod där olika terapiformer kombinerades (hälsoträdgård). Denna metod skulle vidare bidra till att minska stressen hos klienterna och lära dem hitta tillbaka till ett friskare liv för att sedan kunna återgå till arbetslivet.³⁰

2.3.1 Alnarpsmetoden

Sedan år 2002 har Alnarps rehabiliteringsträdgård arbetat fram en metod, *Alnarpsmetoden*, där naturen i samband med terapeutiska aktiviteter avser att läka individer. Personalen på plats har under rehabiliteringstiden fått möjlighet att lära känna klienterna och deras intressen vilket i sin tur har lett fram till att olika metoder av behandlingsformer anpassats till varje enskild individ. Detta har varit ett sätt att specifikt kunna hjälpa varje klient att själv hitta kraften och vägen tillbaka till arbetslivet.³¹ Beskrivning av Alnarpsmetoden i denna uppsats riktar sig till klienter med stressrelaterade besvär.

Viktiga faktorer som Alnarpsmetoden bland annat baserar sig på är Aron Antonovskys teori KASAM som förklarar människors behov av att känna känslan av ett sammanhang.³² KASAM står för ”känsla av ett sammanhang” och består av tre komponenter, *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Med *begripligheten* menas i vilken utsträckning en person kan känna förståelse för både inre och yttre stimuli. Om individen kan förstå och förutsäga saker som händer både inom och utom individen själv är begripligheten hög. Om reaktion på stimuli för individen istället upplevs som kaotiskt, ostrukturerad och ogripbar är begripligheten istället låg. *Hanterbarheten* handlar om hur individen upplever de resurser som står

²⁹ Stigsdotter & Grahn 2002, s. 60–68.

³⁰ Grahn, Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Nilsson 2015.

³¹ Ibid.

³² Ibid.

till ens förfogande, och hur detta kontrolleras. Om individen själv upplever kontroll över situationer är hanterbarheten hög. Om individen istället upplever att kontrollen huvudsakligen ligger hos någon annan, är hanterbarheten låg. Den sista komponenten *meningsfullhet* handlar om hur individen i olika utsträckningar kan känna att livet har en känslomässig innebörd. Om individen väljer att ta sig an utmaningar och problem för att detta i sin tur förhoppningsvis ska kunna leda till något bättre är meningsfullheten hög. Om individen istället undviker alla problem och situationer blir det också svårare att ta sig framåt i livet, meningsfullheten är då låg.³³

2.3.2 Alnarps rehabiliteringsträdgårds uppbyggnad och miljötyper – Gåtur med Anna Maria Pálsdóttir

Rehabiliteringsträdgården representerar tre funktioner i syfte att stödja KASAM-teorin. Det är den *sociala miljön*, den *kulturella miljön* och den *fysiska miljön*. Den *sociala* miljön innebär att klienterna i grupp (max 8 personer) deltar i olika aktiviteter som bland annat syftar till att på olika sätt åstadkomma sociala interaktioner med andra människor. Exempel på aktiviteter kan vara promenader, odling eller annan trädgårdsskötsel. Klienterna behöver inte tvunget prata med varandra under aktiviteterna. Principen av att göra något tillsammans med andra människor är i sig en social interaktion. I figur 1 visas ett exempel på en plats för social aktivitet i form av odling i de upphöjda odlingsbäddarna.



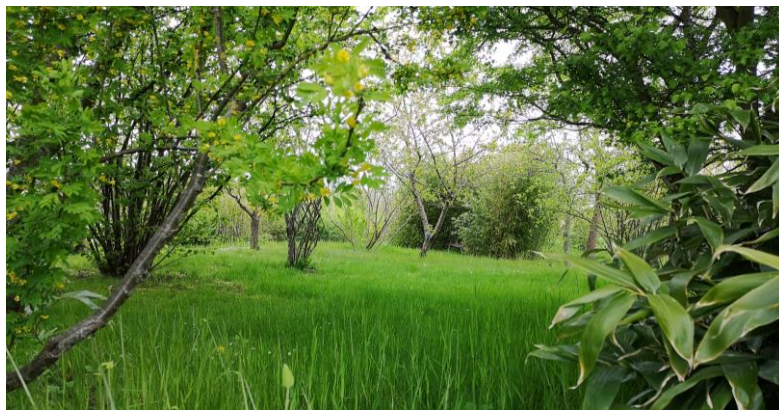
Figur 1 visar upphöjda odlingsbäddar på en plats som syftar till att ge en torgskänsla och är därför avskalad i sin design. Av Elin Lewin 2020.

Den *kulturella* miljön bygger till stor del på valet av växter i Alnarps rehabiliteringsträdgård. I princip alla växter är traditionella men med inslag av

³³ A Antonovsky, *Hälsans Mysterium*, 1 uppl., Köping: Bokförlaget Natur och Kultur), 1991.

exotiska växter i syfte att väcka nyfikenhet. Viktigt är att de växter som finns i trädgården också är billiga och lätta att sköta. Klienterna som besöker gården ska själva ha både råd och möjlighet att ta hand om motsvarande växter hemma. Exempel på traditionella växter är buxbom, lavendel och avenbok. Exempel på inslag av exotisk växt är kvitten. Som inspiration från en utav barockens mest tydliga trädgårdsdrag är två huvudaxlar (raka linjer) dragna mitt i trädgården. Alnarp är ett forskningscentrum och behöver därför ur forskningssynpunkt testa olika utformningar och metoder i trädgårdsdesignen.

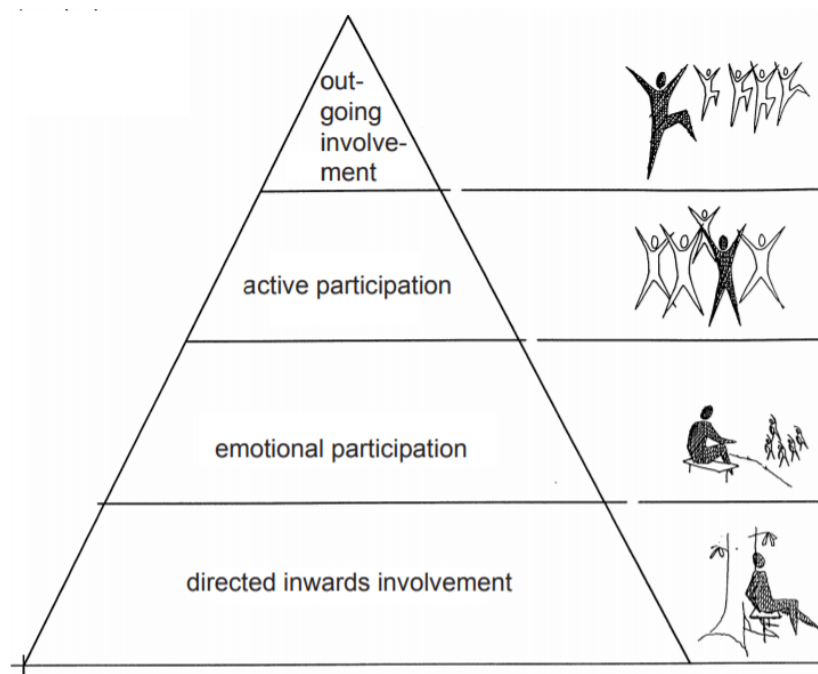
Alnarps rehabiliteringsträdgårds *fysiska* del består av två delar. Den *trädgårdsliknande delen* med odling och trädgårdsinslag och den *naturlika delen* som är vildare utformad med bland annat äldre uppvuxna träd och en porlande damm. Enligt Anna Maria Palsdottir är det många av klienterna som upplever stress av en skött trädgård eftersom att en skött trädgård kräver skötsel. Ogräs som sticker fram kan därför sätta igång oro hos klienterna. Det är därför viktigt att berätta för dem att trädgården sköts av en trädgårdsmästare för att tydliggöra att ansvaret inte ligger hos dem. I naturliga miljöer, exempelvis skogen, ligger ansvaret istället hos naturen själv.



Figur 2 visar den naturlika delen i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Den är relativt vildvuxen med olika skikt. Av Elin Lewin 2020.

Alnarps rehabiliteringsträdgårds variation på fysiska miljöer syftar till att stödja olika personligheters behov. Personlighetstyperna hos klienterna (med stressrelaterade besvär) beskrivs med en pyramid, se figur 3. En modell gjord av Peter Grahn där botten symboliserar introverta personer med låg mental styrka och

toppen extroverta personer med hög menta styrka³⁴. De klienter som kommer till Alnarps rehabiliteringsträdgård är en blandning av extroverta och introverta personer. De introverta klienterna har i regel ett större behov av en stödjande miljö än de extroverta personerna. En stödjande miljö är en plats där det finns möjlighet till avkoppling med syftet att återhämta energi. Dock har senare studier visat att även extroverta personer behöver lära att ta sig tid för återhämtning i en stödjande miljö. Det är vanligt att klienterna klättrar upp och ner i triangeln under rehabiliteringsprocessen oavsett personlighetstyp. Modellen (figur 3) skulle egentligen förklaras bättre om den vändes på sidan. Klienterna går då fram och tillbaka istället för upp och ner.



Figur 3 visar olika personlighetstyper och deras krav på miljö. Av P Grahn 1991.

Mer specifikt är en introvert plats en plats där man kan "gå undan" och samtidigt känna trygghet. En trygg plats behöver ha en trygg rygg, gärna tak, och potentiella flyktvägar, samt en sikt som går att överblicka men där något, exempelvis

³⁴ Stigsdotter & Grahn 2002, s. 60–68.

vegetation finns emellan. I figurerna 3–6 visas två motsatta synvinklar från tre olika introverta platser (från den trädgårdsliknande delen).



Figur 4 visar en introvert plats utifrån med en damm, stenar och vegetation mellan plats och offentlig väg. Med offentlig väg menas att personer då och då går förbi. Av Elin Lewin 2020.



Figur 5 visar utsikt från platsen i figur 4. Av Elin Lewin 2020



Figur 6 visar en introvert plats utifrån med olika skikt av vegetation mellan offentlig väg och platsen. Av Elin Lewin 2020.



Figur 7 visar utsikt från platsen i figur 6. Av Elin Lewin 2020.



Figur 8 visar en introvert plats i den naturlika delen. Av Elin Lewin 2020.



Figur 9 visar utsikt från platsen i figur 8. Av Elin Lewin 2020.



Figur 10 visar en kulle och ett träd bakom platsen i figur 8 i syfte att leda personer som kommer bakifrån en längre väg innan de anländer till platsen. Detta gör att innehavaren av den introverta platsen i god tid hinner höra i fall någon kommer. Av Elin Lewin 2020.

Gemensamt för dessa platser är att de har trygg rygg, något bakom som skyddar ryggen och ett tak. Det finns även ”flyktvägar” vilket kan förklaras som alternativa vägar att lämna platsen. Vidare går sikten att överblicka från platsen utan att den är helt öppen.

I figur 11–12 visas ett exempel på en introvert plats som inte lyckats. Innehavaren av platsen riskerar här att få ögonkontakt med förbipasserande personer från den offentliga vägen. Inte heller finns här potentiella flyktvägar eller något skikt emellan som distanserar känslan av att bli iakttagen. Det är inte längden mellan vägen och platsen som spelar roll, utan det är vad som finns emellan på ett sätt så att personen känner sig synlig men inte blir sedd i ögonen.



Figur 11 visas utsikten från en "misslyckad" introvert plats. Platsen har inga potentiella flyktvägar eller någon mellan platsen och den offentliga vägen. Av Elin Lewin 2020.



Figur 12 visar utsikt från platsen i figur 11. Av Elin Lewin 2020.

Andra miljöer som har stor betydelse för Alnarps rehabiliteringsträdgård är växthuset eftersom det ger möjlighet till utevistelse året runt. Dagsljus och luften utomhus är en viktig del för restorativa effekter. Växthuset består av två delar där den ena delen motsvarar social aktivitet och den andra delen en plats för lugn och ro, "att bara få vara".

Stimulans av de olika sinnena har noga vägts in i Alnarps rehabiliteringsträdgårds design. Exempelvis har de båda fysiska delarna i Alnarps rehabiliteringsträdgård ett fokus på lång blomningstid (synen och lukten). I den naturlika delen finns en porlande damm (ljudet) och en relativt ny planterad äppelodling (smaken) och doftande blommor (lukten) som exempelvis lavendel i den trädgårdslika delen.

2.4 NUR – Naturunderstödd Rehabilitering på Landsbygden (Region Skåne)

NUR har uppkommit som en vidare rehabiliteringsform från den forskning som gjorts på Alnarps rehabiliteringsträdgård.³⁵ Skillnaden med NUR var att i regel ta emot personer med mildare psykiatriska besvär än de som remitterats till Alnarps rehabiliteringsträdgård. NUR syftar därför till att på relativt kort tid (24 behandlingstillfällen) hjälpa NUR-deltagarna genom arbetsträning så att de kan återgå till arbetslivet.³⁶

³⁵ Grahn, Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Nilsson 2015.

³⁶ Pálsdóttir Anna-Maria, Swedish University of Agricultural Sciences SLU, forskare vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, 2020-04-13

Region Skåne har varit ledande i införandet av NUR och är därmed först att etablera konceptet.³⁷ Idag finns det 8 NUR-gårdar i regionen. Upplägget ser ut på så sätt att den remitterade, som för NUR-gårdar innebär sjukskrivna personer med stressrelaterad psykisk ohälsa och eventuell tendens till social isolering och/eller passivisering, besöker gården 3 dagar i veckan 4 timmar per gång under 8 veckors tid. Totalt innebär det 24 besökstillfällen. Om en NUR-deltagare av olika anledningar inte har möjlighet att närvara vissa dagar går det att flytta besökstillfällena upp till 12 veckor.³⁸ ³⁹ För att skapa en valfrihet för NUR-deltagaren får gård själv väljas ut. Varje besökstillfälle får ej överstiga en grupp på 5 personer.⁴⁰

Gemensamt för NUR-gårdarna är att alla består av samma grundstruktur angående upplägget. Varje besökstillfälle börjar med samling för en lugn och lättare fikastund. Därefter får NUR-deltagarna möjlighet till *egen tid* som disponeras utefter NUR-deltagarens önskemål. Varje gård har sin specifika identitet vilket gör att miljöerna kan variera. Vidare erbjuds två meningsfulla *aktiviteter* som gårdarna beroende på årstid och miljö/verksamhet på gården själva anpassar. Dagen avslutas med gemensam samling för en kort genomgång av dagens utförda aktiviteter. Det finns aldrig krav på att en NUR-deltagare måste genomföra aktiviteter. Exempel på aktiviteter är promenader, utfodring av djur, odling, enklare hantverk av olika slag och ibland även matlagning.⁴¹

2.4.1 NUR-gårdens fysiska miljöns uppbyggnad och miljötyper

I kontraktet mellan Region Skåne och NUR-gårdarna ställs tydliga krav på utemiljöns uppbyggnad och variation. Det ska finnas väl synliga avgränsningar för

³⁷ Pálsdóttir 2020-04-13.

³⁸ Vårdgivare Skåne för offentlig och privat vårdpersonal, *Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd (NUR)*, 2018. Tillgänglig <https://vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/forsakringsmedicin/naturunderstodd-rehabilitering/> Hämtad 2020-04-09.

³⁹ BM Bjerre, *verksamhetsledare på NUR-gården Kluvhult*, 2020-05-05.

⁴⁰ Hälso- och sjukvårdsnämnden, Motion Inför vårdval för naturunderstödd rehabilitering, *Region Skåne*, 2018. Tillgänglig https://www.skane.se/Public/Protokoll/H%C3%A4ls%C3%B6-%20och%20sjukv%C3%A5rdsn%C3%A4mnden/2018-09-27/Motion.%20Inf%C3%B6r%20v%C3%A5rdval%20f%C3%B6r%20naturunderst%C3%B6dd%20rehabilitering/HSN_Motionssvar.pdf

⁴¹ Bjerre 2020-05-05, se bilaga A.

NUR-deltagarnas vistelseytor. Miljön ska innehålla flera olika natur- och trädgårdsrum med varierat innehåll och storlek för NUR-gruppen att samlas på. Det ska finnas både soliga och skuggiga lägen, samt vara ren och skräpfri. Möjlighet till avskildhet ska finnas när NUR-deltagaren disponerar sin egna tid. Vegetationen ska vara väletablerad med markvegetation, buskar och träd. Kvaliteter för naturmiljön ska bland annat innehålla följande:⁴²

- **Rofylldhet** - lugnt, tyst och med tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter, rent och skräpfritt.
- **Natur** - naturelement såsom stenar, vatten, flora och fauna dominerar över byggnader och vägar.
- **Artrikedom** - mångfald av djur och växtarter.
- **Rymd** - en vilsam känsla "av att komma in i en annan värld", en sammanhållen helhet.
- **Skydd** - en trygg ombonad plats och tillflyktszon för avkoppling.
- **Socialt** - en mötesplats för samvaro.⁴³

Möjlighet för odling ska finnas och kan förekomma både utom- och inomhus i växthus. Ett växthus på minst 9 kvadratmeter eller fristående lusthus med minst 50% glastäckning är ytterligare ett krav som måste finnas på NUR-gårdarna. Även en uppvärmd samlingslokal som ej är kopplad till boningshuset ska finnas med bland annat sittplatser, tillgång till rinnande vatten (eller i närheten), möjlighet till att värma medtag av mat och toalett. Sammantaget ska samlingslokalen ge en känsla av naturliga material och genom att sätta upp fönster skapas det kontakt med den yttre omgivande miljön.⁴⁴

⁴² Bjerre 2020-05-05, se bilaga A.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Ibid.

Platsbesök på NUR-gården *Klurvult* med Britt-Marie Bjerre

Klurvult är en NUR-gård beläget i nordöstra Skåne helt fritt från störande trafikljud. Här sker samlingen för NUR-deltagarna alltid i växthuset oavsett årstid. Den gröna miljön kan på så sätt alltid upplevas närvarande. Växthuset har bord, stolar och plats för odling (se figurerna 13–14). Odling är en vanligt förekommande aktivitet på Klurvult. Men även andra aktiviteter som bland annat täljning och fläta pil erbjuds. Gården har egen odling av olika pilsorter som används till pilflätning för NUR-deltagarna. Promenad i skogen är ytterligare en aktivitet som brukar ske vid varje besökstillfälle. Det är alltid samma runda, en kortare och en längre, men från olika håll. Vanligt är att NUR-deltagarna upptäcker nya saker trots att de gått rundan ett flertal gånger tidigare. Att plocka med sig saker från skogen och ta på de olika växtligheterna förekommer ofta. Ibland tar även NUR-deltagarna med sig sittunderlag för att kunna sätta sig ner på valfri plats, vilket syftar till att hjälpa dem slappna av och lättare njuta av skogens härligheter (se figur 15).



Figur 13 visar fikahörnan inuti växthuset där samling sker för NUR-deltagarna varje morgon. Av Elin Lewin 2020.



Figur 14 visar växthuset utifrån. Av Elin Lewin 2020



Figur 15 visar en plats i skogen från promenaden som NUR-deltagarna ibland vilar på en stund. Av Elin Lewin 2020.



Figur 16 visar stigen från promenaden med de olika vegetationerna. Av Elin Lewin 2020

Kluvhult är en gård med mindre antal djur och räknas därför som en gård utan djur. En gård som istället räknas som en gård med djur innehåller produktionsdjur, dvs. djur som används till produktion för bland annat livsmedel, skinn och päls⁴⁵. På Kluvhult finns hästar, katter, höns, hund, får och en biodling. Honungen används bland annat i te under NUR-deltagarnas fikastunder. Utfodring av djur och/eller att bara umgås med dem är uppskattade aktiviteter för NUR-deltagarna. På gården finns också en stuga med mikrovågsugn, toalett, sittplats med mera. Dock är det sällan NUR-deltagarna befinner sig i stugan.

Precis som Alnarps rehabiliteringsträdgård finns det platser för egen tid som syftar till att ge NUR-deltagaren möjlighet för avkoppling. De platser på Kluvhult som uppfattas avkopplande för en NUR-deltagare varierar. I figur 17 brukar fällar läggas ut på stocken i fårhagen. Ibland är platsen uppskattad och andra gånger inte alls.



Figur 17 visar en plats med en stock där vissa NUR-deltagare uppskattar att ligga och vila på sin egna tid. Av Elin Lewin 2020

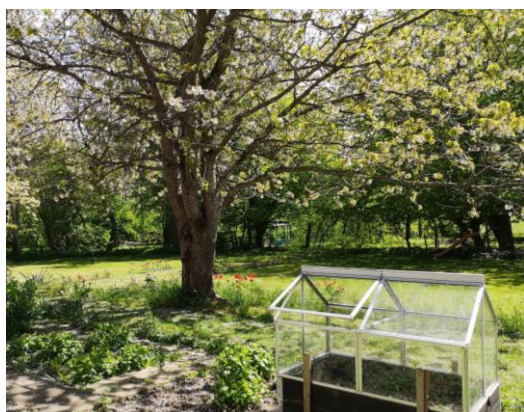
Britt-Marie berättade att många av NUR-deltagarna är ambitiösa individer som ofta har svårt att slå sig till ro. Många av aktiviteterna är kreativa och innebär att jobba med händerna vilket ofta upplevs avkopplande för NUR-deltagarna. Även den sociala faktorn har stor betydelse. Gårdens olika aktiviteter sker nästan alltid i gemensam grupp. De flesta NUR-deltagare vill inte riskera att "missa något". Många gånger binds starka band mellan NUR-deltagarna som fortsätter träffas även efter att NUR-rehabiliteringsprogrammet tagit slut. 8 veckor upplevs för många

⁴⁵ Livsmedelsverket, *Produktionsdjur*, 2018. Tillgänglig <https://www.ruokavirasto.fi/sv/odlare/djurhallning/djurens-valfard/djurskydd-pa-djurhallningsplatsen/produktionsdjur/> Hämtad 2020-05-21.

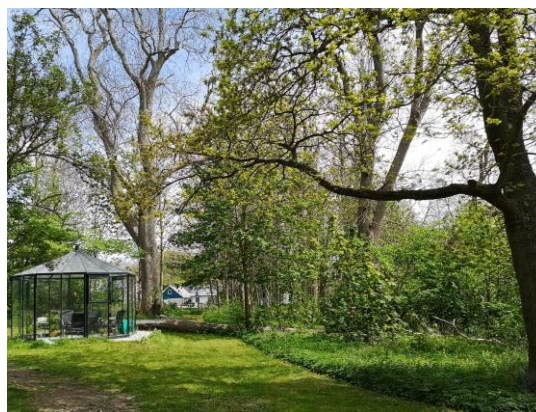
NUR-deltagare vara för kort tid. Men trots det är det ändå många av dem som i efterhand hör av sig till Kluvhult om att de är nöjda med rehabiliteringen. Många har lärt sig att ta sig tid till avkoppling och att prioritera sig själv mer.

2.4.2 Platsbesök på NUR-gården *Framnäs gård* med Mikael Lingehag

Framnäs gård ligger i sydvästra Skåne mitt ute på de skånska slätterna. Karakteristiskt för denna gård är att den bedriver ekologisk odling. Där finns djur på gården såsom får och hästar men räknas ändå som en NUR-gård utan djur. Även denna gård har växthus med odling. Det är främst odling av olika ekologiska grönsaker som erbjuds bland aktiviteterna. Men även promenader och att klappa eller utfodra djur är vanligt. Eftersom Framnäs gård ligger mitt ute i ett jordbrukslandskap finns det inte tillgång till större närliggande rekreationsområden. Dock har Framnäs gård en egen naturlig del med miljötyper som kan jämföras med skogens. Där finns stora träd och skogsdungar med gamla stockar att sitta på. Vidare finns även en trädgård med en öppen gräsmatta och trädgårdsland. Både trädgårdsdelen (se figur 18) och den naturlika delen (se figurerna 20–22) uppskattas på olika sätt av NUR-deltagarna. Men det är främst den naturlika delen som är mest välbesökt under NUR-deltagarens egna tid.

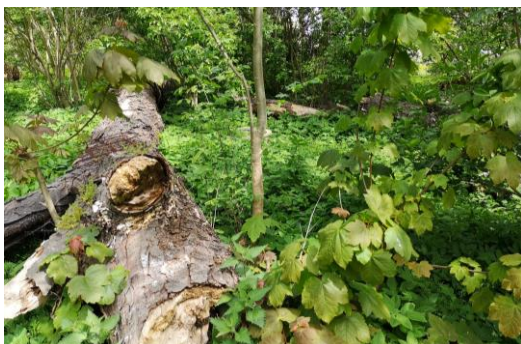


Figur 18 visar trädgårdsdelen men lite odling och rabatter samt en gräsmatta. Av Elin Lewin 2020

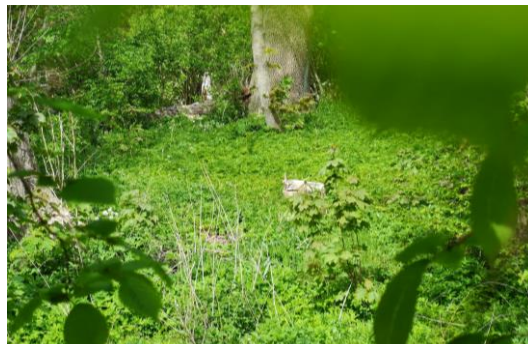


Figur 19 visar växthuset och gränsen mellan trädgårdsdelen och den naturlika delen. Av Elin Lewin 2020

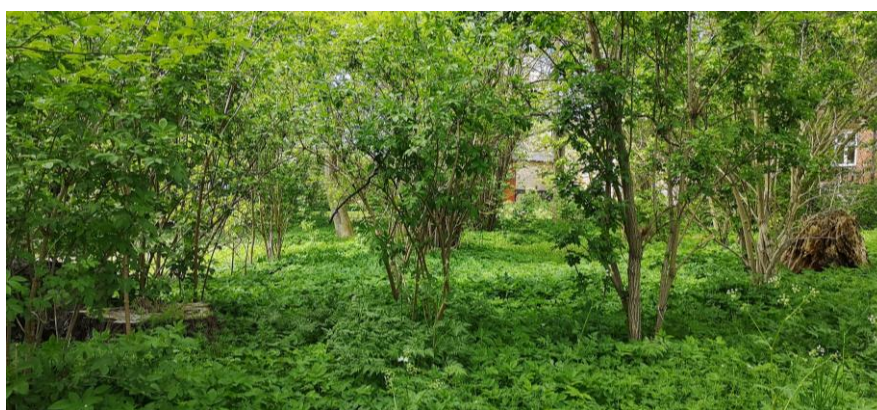
Som nämnts tidigare är den sociala faktorn en viktig del för NUR-konceptet och Alnarpsmetoden. Mikael förklarar hur den sociala kapaciteten varierar mellan de olika NUR-deltagarna beroende på personlighet. En person som till en början är tillbakadragen och introvert drar sig oftast till den naturlika delen för att samla energi under sin egna tid. I figur 20–22 visas platser som är uppskattade stödjande miljöer (introverta platser). Dessa personer blir oftast efter ett par veckor mer bekväma med tillvaron och det är först då som de har energi till att intressera sig för aktiviteterna på gården vilket också kräver en ansträngning (energi) socialt sätt. Det kan också vara så att vissa NUR-deltagare som till en början är mer extroverta ibland anstränger sig ”för mycket” i de olika aktiviteterna. När dessa ”typer” av NUR-deltagare väl inser att de behöver egen tid för återhämtning brukar de ofta söka sig till den naturlika delen för att sedan efter ytterligare några veckor komma tillbaka till aktiviteterna med ny energi.



Figur 20 visar en stock i den naturlika delen som NUR-deltagarna uppskattar att vila på under sin egna tid. Av Elin Lewin 2020



Figur 21 visar ytterligare en stock som NUR-deltagarna gillar att sitta på mitt ute i den naturlika delen. Av Elin Lewin 2020



Figur 22 visar en glänta i den naturlika delen som NUR-deltagarna uppskattar under sin egna tid. Här finns gott om skydd men med bra utsikt till omkringliggande omgivning. Av Elin Lewin 2020

Det är inte tillåtet med styrda terapeutiska samtal eller ledda avslappningsövningar på en NUR-gård. Men däremot menar Mikael att det går att påverka NUR-

deltagarnas beteende och sinnesstämning genom att själv föregå med en viss energi eller på ett visst sätt. Exempelvis att inte sopa golvet om NUR-deltagarna drar in smuts i fikarummet och/ eller avsluta en aktivitet när det går som bäst. Viktigt är att NUR-deltagarna lär sig släppa prestationskravet. Allt behöver inte vara perfekt.

2.5 Finansiering, remittering och handelsrättsliga processer för naturunderstödd rehabilitering – En översikt

I år har regeringen valt att investera 500 miljoner kronor inom området smärta och psykisk ohälsa för att ge regionerna medel till att säkerställa en hög kvalitet på rehabilitering- och behandlingsinsatser. Ytterligare stöd på 50 miljoner kronor har tilldelats när regionerna haft kontakt med patientens arbetsgivare eller genom arbetsförmedlingen. Denna ”extrainsats” syftar till att upplysa arbetsgivaren till att anpassa arbetsuppgifter, rehabiliteringsinsatser och eventuellt ett byte av arbetsplats för den sjukskrivna. Om detta justeras rätt kan det leda till snabbare återgång i arbetet.⁴⁶

2.5.1 Alnarps Rehabiliteringsträdgård

SLU Alnarps olika forskningsprojekt finansieras huvudsakligen av Region Skåne, myndigheter och olika forskningsfonder. Alnarps rehabiliteringsträdgård är först och främst till för att bedriva forskning där gröna miljöer och dess påverkan på människor studeras. För varje forskningsprojekt varierar målgrupper och syfte. Meningen är att de resultat som forskningen ger på sikt ska implementeras i samhället. NUR är ett exempel på implantering av Alnarpsmetoden.⁴⁷

2.5.2 NUR

De drivande aktörerna för NUR är Region Skåne, arbetsförmedlingen, Lantbrukarnas riksförbund (LRF), Försäkringskassan och SLU⁴⁸. Region Skåne står för kostnaderna och har en avsatt budget på 7 miljoner kronor per år för NUR⁴⁹. Avtalen mellan NUR-gårdarna och Region Skåne har sedan 2014 upphandlats enligt lagen om offentlig upphandling (LOU)⁵⁰. Med LOU regleras processen för

⁴⁶ Sveriges Kommuner och Regioner, *Smärta och psykisk ohälsa*, 2020.

Tillgänglig <https://skr.se/halsasjukvard/sjukskrivningochrehabilitering/smartaochpsyiskohalsa.1002.html>
Hämtad 2020-04-24.

⁴⁷ Pálsdóttir 2020-04-13.

⁴⁸ Grahn, Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Nilsson 2015.

⁴⁹ Hälso- och sjukvårdsnämnden. *Motion. Inför vårdval för naturunderstödd rehabilitering.*

⁵⁰ Ibid.

offentliga upphandlingar. Förfrågningsunderlaget med innehåll av fastställda krav och villkor annonseras offentligt i en databas där olika leverantörer får möjlighet till att konkurrera om utlämnandet. Förfrågningsunderlaget ska också ange slutdatum för mottagande av anbud samt hur dessa värderas. De anbud som skickats in inom angivet datum och som uppfyller de krav och villkor som angivits sammanställs och värderas. Den leverantören med bäst anbud vinner avtalet.⁵¹

I kontraktet mellan NUR-gårdens anbudsgivare och Region Skåne ingår en rad olika kriterier (många nämns i NUR-avsnittet 2.4). Bland annat är det NUR-deltagarens vårdenhet som har det fulla medicinska ansvaret under hela rehabiliteringsperioden. Ingen behandlande verksamhet får förekomma på NUR-gården såsom strukturerade samtal eller avslappningsövningar. Besök av SLU har skett innan NUR-verksamheterna och Region Skåne tecknade avtalen för att se till att NUR-gårdarna uppfyller samtliga ska-krav.⁵²

För att remitteras till en NUR-gård krävs en anmälan till Region Skåne som kan göras av alla vårdcentraler och psykiatrimottagningar i Skåne. Läkaren till respektive deltagare har, som tidigare nämnts, det medicinska ansvaret medan vårdenhetens koordinator för NUR sköter kontakten med gården, försäkringskassan och arbetsförmedlingen eller arbetsgivaren. Även registrering och uppföljning tas om hand av koordinatören.⁵³

Idag anses naturunderstödd rehabilitering vara ett komplement till medicinsk sjukvård. Forskning visar på att personer som deltagit i NUR sammantaget uppnått goda resultat. Men för att få en tydligare klarhet i hur effektivt konceptet är efterfrågas av Hälso- och sjukvårdsnämnden ytterligare forskning med kontrollgrupper.⁵⁴ Dock kan det nämnas att målet med införandet av NUR aldrig har syftat till att uppnå bästa möjliga rehabiliteringsform. Målet har varit att den ska vara tillräcklig vilket betyder att kontrollgrupper av den anledningen inte behövts.

⁵¹ Upphandlingsmyndigheten, *Upphandla, Frågor och Svar*, 2019. Tillgänglig <https://www.upphandlingsmyndigheten.se/upphandla/valfrihetssystem/fragor-och-svar/> Hämtad 2010-04-24.

⁵² Bjerre 2020-05-05, se bilaga A.

⁵³ Vårdgivare Skåne för offentlig och privat vårdpersonal, *Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd (NUR)*.

⁵⁴ Hälso- och sjukvårdsnämnden. *Motion. Inför vårdval för naturunderstödd rehabilitering*.

Vidare har forskning visat att bästa rehabiliteringsresultat för naturunderstödd rehabilitering uppnås först efter 24 veckor där utvecklingshastigheten är som bäst fram till 12 veckor. Men 8 veckor (24 behandlingstillfällen) är bedömt som ”tillräcklig”. Detta beror till stor del på att bibehålla en kostnadseffektivitet i konceptet.⁵⁵

2.6 Sammanfattning och slutsatser – Naturunderstödd rehabilitering

Forskning visar på att naturliga miljöer har en stressreducerande effekt. Olika skolor förespråkar på sitt sätt hur restorativa trädgårdsmiljöer kan användas och designas i syfte att främja hälsoeffekter. Dessa restorativa trädgårdsmiljöer, också kallat hälsoträdgårdar, behöver vidare anpassas till olika personlighetstypers mentala kapacitet på ett sätt som innebär variation på miljötyper och terapeutiska aktiviteter.⁵⁶

Alnarps rehabiliteringsträdgård kallas också för en hälsoträdgård. Vidare bygger den på Aaron Antonovskys teori KASAM – Känsla av ett sammanhang. KASAM-teorin stöds av tre miljöfunktioner den *sociala miljön*, den *kulturella miljön* och den *fysiska miljön*. Viktiga platser i den fysiska miljön är de stödjande miljöerna (introverta platserna) som syftar till att vara mentalt återhämtande för både extroverta men oftast till större del introverta personer.⁵⁷

NUR-gårdarna bygger på Alnarpsmetoden men innehåller ingen kognitiv terapeutisk del eftersom det medicinska ansvaret fullt ut ligger på NUR-deltagarnas vårdenhet^{58 59}. NUR-gårdarna har krav på miljötyper som enligt forskning på Alnarps rehabiliteringsträdgård visat sig vara viktiga för reducering av stress. Bland annat stödjande miljöer som bidrar till lugn och ro för NUR-deltagarnas egna tid. NUR-deltagarnas aktiviteter innebär också social interaktion och är en viktig del i rehabiliteringsprocessen. Vidare är skogspromenader vanliga aktiviteter där naturen observeras på olika sätt. Generellt sätt är miljöer som kan jämföras med

⁵⁵ Pálsdóttir 2020-04-13.

⁵⁶ Stigsdotter & Grahn 2002, s. 60–68.

⁵⁷ Pálsdóttir 2020-04-13.

⁵⁸ Bjerre 2020-05-05, se bilaga A.

⁵⁹ Grahn, Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Nilsson 2015.

skogens uppskattade platser för många NUR-deltagare.^{60 61} En slutsats angående uppskattade skogsliknande miljöer är att de argumenterar för skogen som terapiform som beskrivs i nästa avsnitt (se avsnitt 3 Skogen som terapiform).

Sverige satsar stora pengar på att utveckla rehabilitering- och behandlingsinsatser för området smärta och psykisk ohälsa⁶². Angående NUR efterfrågar Hälso- och sjukvårdsnämnden kontrollgrupper samt mer forskning inom ämnet. Just nu anses konceptet vara ett medicinskt komplement vilket delvis gör att utveckling av fler NUR-gårdar begränsas av kostnader⁶³. En annan slutsats kan vara att om naturunderstödd rehabilitering hade haft mer forskning som visar på medicinska effekter så skulle Region Skånes Hälso- och sjukvårdsnämnd i större utsträckning överväga att bekosta fler NUR-verksamheter och längre behandlingstider.

⁶⁰ Lingehag 2020-11-05.

⁶¹ Pálsdóttir 2020-04-13.

⁶² Sveriges Kommuner och Regioner. *Smärta och psykisk ohälsa*.

⁶³ Hälso- och sjukvårdsnämnden. *Motion. Inför vårdval för naturunderstödd rehabilitering*.

3 Skogen som terapiform

3.1 Skogen och människan

På medeltiden levde folk i civilisation där skogen och skogens vägar var relativt okända. De som kände till skogens vägar kallades då för *stigmän*. Det engelska ordet för skog *forest* kommer från det latinska ordet *foris* som betyder *utanför*. Skogen var hemmamiljö för de människor som levde utanför lagen. Det finns ett flertal sagor från medeltiden där skogen målas upp som både farlig, lockande och äventyrlig. En del sagor uttrycker även att skogen är en plats där en person kan ”hitta sig själv” eftersom den är människans sanna hemvist.⁶⁴

Idag anses skogen vara en viktig resurs på många sätt. I Sverige arbetar Skogsstyrelsen för att främja och uppmärksamma bland annat folkhälsa, friluftsliv, rekreation och turism. De sköter kontakt mellan markägare och användarna i skogen samt värnar för att skogar med sociala och miljökulturella värden sköts om och bevaras. Det är också viktigt att dessa på ett långsiktigt plan utvecklas.⁶⁵ Inte minst är skogen också viktig för jaktintresset och virkesproduktion.

3.2 Skogens läkande kraft

Naturterapi (bl.a. Shinrin-Yoku) syftar till att verka förebyggande för personer med stressrelaterade besvär innan medicinska åtgärder kan behöva tas till. Det innebär vidare att med hjälp av naturens läkande krafter återställa personer som befinner sig i ett stressat tillstånd. Naturens stressreducerande och immunförsvarsstärkande effekter hindrar därmed risken för vidare utveckling av sjukdomar hos personer med svår stress och därmed medicinska effekter.⁶⁶

⁶⁴ R Ambjörnsson, ”Det är i skogen man hittar sig själv”, *Forskning & Framsteg*, nr. 6, 2015. Tillgänglig <https://fof.se/tidning/2015/6/artikel/det-ar-i-skogen-man-hittar-sig-sjalv> Hämtad 2020-05-18.

⁶⁵ Skogsstyrelsen, *Människan och Skog*, 2019. Tillgänglig <https://www.skogsstyrelsen.se/mer-om-skog/manniskan-och-skog/> Hämtad 2020-04-24.

⁶⁶ MM Hansen R Jones & K Tocchini, “Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review”, *International journal of environmental research and public health*, 14:851. 2017. Tillgänglig file:///C:/Users/Elin%20Lewin/Downloads/Hansen%202017%20Shinrin-Yoku_Forest_Bathing_and_Nature_Therapy_A_S.PDF

I en studie från SLU i Umeå, "Nature's Effect On My Mind Patients qualitative experiences of forest-based rehabilitation program", testades personers upplevelse från olika skogsmiljöer i norra Sverige där alla led av kraftigt utmattningssyndrom. Studien pågick under tre månader med två besök per vecka för varje klient, vilket förhållandevis är lång tid jämfört med många andra tidigare studier av samma slag. Syftet var att klienterna skulle uppnå lugn och ro i kroppen. Aktiviteter av olika slag fick inte förekomma. Det var viktigt att klienterna var utan påverkan av andra faktorer, fokus skulle bara ligga på att vara i kontakt med sig själv i naturen. Åtta olika typer av skogsmiljöer stod till förfogande för klienterna.⁶⁷

- **Skogen vid sjön** - en öppen skog som domineras av tall med utsikt över en sjö med liten oregelbunden strand och skogsmark. Ingen bebyggd mark i området.
- **Stenklippan** - en yta med bara klippor och små tallar samt en utsikt över en myr.
- **Tallskogen** - en öppen skog med en ålder upp till 65 år.
- **Mixskogen** - ojämna åldrar med olika skikt i vegetationen med både öppna och slutna (täta) ytor.
- **Granskogen** - en gammal tät granskog.
- **Skogen med en liten bäck** - en blandad halvgammal skog med en rinnande bäck.
- **Två öppna myrer** - Den ena myren rör sig mot en gammal granskog och den andra mot ett berg.⁶⁸

Som resultat på skogskvaliteter i rehabiliteringsprocessen behöver skogen vara lättillgänglig, säker och trygg. Den behöver och innehålla platser med möjligheter till att få vara ifred. Studien visade att kroppstemperatur och känslan av trygghet är grundläggande för ett tillfreds sinne. Klienterna hade generellt sätt i början svårt med att koppla av men hittade med tiden olika favoritplatser att vila på. Dessa "favoritplatser" hade gemensamt att de skulle vara *öppna*, med mycket *ljus* och *utsikt* samt aningen gömda eller på något sätt omslutna. Valet av platserna baserades

⁶⁷ E Sonntag- Öström T Stenlund M Nordin Y Lundell C Ahlgren AC Fjellman-Wiklund L Slunga Järvholm & A Dolling, "NATURE'S EFFECT ON MY MIND Patients qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme", *URBAN FORESTRY & URBAN GREENING*, 3:2, 2015, s.1-33.

⁶⁸ Ibid.

på olika faktorer som bland annat klientens tillfälliga humör, personlig smak, tidigare erfarenheter av natur och behovet av ensamhet. Tryggheten spelade också stor roll. Studien visade även att sociala miljöer kan vara viktiga för känslan av trygghet. En saknad av guidning noterades också. Av de åtta skogsområden som tilldelades var skogen vid sjön, den öppna tallskogen och stenklippan de mest populära valen. Alla dessa skogsmiljöer hade öppenhet, ljus och utsikt.⁶⁹

Studiens mål att uppnå lugn och ro gav positiva resultat. Efter att klienterna uppnått lugn och ro kunde de öppna upp för ett reflekterande tankesätt som i sin tur uppmuntrade till förändringar i klientens liv. Dock visade sig resultaten ej vara särskilt varaktiga efter avslutat rehabilitering. Slutsatsen i denna studie landade därför i att Skogsterapi, i kombination med kognitiv terapi, skulle kunna vara mer effektiv för rehabiliteringsprocessen.⁷⁰

Som nämnts i förra avsnittet kallas Alnarps rehabiliteringsträdgård även för en hälsosträdgård där konceptet bygger på ett flertal terapimetoder. I Danmark introducerades en hälso- och skogsträdgård år 2010 där konceptet i grunden byggde på Alnarpsmetoden men med vidare utvecklingsformer inspirerat från bland annat skogen. Denna hälso- och skogsträdgård kallas för Nacadia och har en tredimensionell skog i trädgården med taksikt, mellanskikt och markskikt/golv. En skog, till skillnad från trädgårdar, kräver inte lika mycket underhållning och är därför mer kostnadseffektivt.⁷¹ Forskning har visat att personer som lider av stress tenderar att uppskatta vilda orörda miljöer i liknelse med skogens kvaliteter. Nacadias terapiform bygger på fem element, *närvaroövningar, gröna aktiviteter, egen tid, individuella samtal* och *hemuppgifter* för att klienterna även på hemmaplan ska lära sig att genomföra olika stressåterhämtande övningar efter programmets slut.⁷²

⁶⁹ Sonntag-Öström, Stenlund, Nordin, Lundell, Ahlgren, Fjellman-Wiklund, Slunga Järholm & Dolling 2015, s.1–33.

⁷⁰ Ibid.

⁷¹ SS Corazon UK Stigsdotter AG Claudi Jensen & K Nilsson, "Development of the nature-based therapy concept for patients with stress-related illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia", *Journal of Therapeutic Horticulture*, 2010, s. 35-51.

⁷² Köpenhamns Universitet, *Terapihaven Nacadia*, u.å. Tillgänglig <https://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/> Hämtad 2020-05-03.

3.3 Shinrin-Yoku

I Japan har stress och sjukdomar relaterat till stress länge varit ett stort problem. 2016 uppgav företagen i Japan i ett policydokument i departementet för hälso- och välfärdsfrågor att nästan 23 procent av sina anställda jobbade mer än 80 timmar övertid i veckan. Därför är det inte helt ovanligt att människor i Japan arbetar sig till döds. Det finns ett fenomen kallat *Karoshi* som betyder död på grund av övertid där hjärtattack och stroke är vanliga orsaker.⁷³

Qing Li, professor inom skogsmedicin och ledande för Shinrin-Yoku i Japan, menar att de enda kriterier som behövs för att utöva Shinrin-Yoku är en miljö med träd och ett fokus på de fem sinnena för på det sättet öppna upp för det sjätte sinnet där anknytning till skogen sker. Det är då de positiva hälsoeffekterna främjas. Dock har sinnena bättre möjligheter till stimulans om miljön uppfyller vissa specifika kriterier. I de japanska hälsoparkerna för Shinrin-Yoku krävs det att skogen har goda förutsättningar för att kunna stimulera alla fem sinnen. Sträckan på en Shinrin-Yoku-promenad varierar men brukar ligga mellan 1,5–3,5 kilometer och tar cirka 1–3 timmar. Något som tas i beaktning innan en skog certifieras som läkande i Japan är följande:^{74 75}

- **Lufttemperatur** (se avsnitt 3.3.1 Miljötyper och trädens positiva effekter på människan)
- **Luftfuktighet**
- **Värmestrålning**
- **Ljusstyrka**
- **Luftflöde och vindhastighet**
- **Ljud** (se avsnitt 3.3.2.3 Hörseln)
- **Flyktiga organiska föreningar från träd** (se avsnitt 3.3.1 Miljötyper och trädens positiva effekter på människan)
- **Psykologiska faktorer** - som exempelvis upplevelsen i förhållande till temperatur, färger, ljud och estetik.⁷⁶

⁷³ Li 2018, s. 14.

⁷⁴ Ibid., s. 20.

⁷⁵ Ibid., s. 43.

⁷⁶ Ibid.

I en artikel från tidskriften *Stad* berättar Gunnar Cerwén, landskapsarkitekt och forskare med inriktning på ljud och andra sinnesupplevelser, om upplevelsen av Shinrin-Yoku i den japanska bergsbyn Okutama. Innan promenaden görs mätningar på bland annat blodtryck och puls. Vandrigen leds genom slingriga vägar av en guide som är utbildad skogsterapeut. Guidens uppdrag är att visa deltagarna hur man öppnar upp de olika sinnena och anknyter dem till skogen. En viktig del i utövningen av Shinrin-Yoku är att sakta ner tempot, gå långsamt, ta djupa andetag, och att observera olika vyer, dofter samt ljud. Allt för att stimulera sinnena.⁷⁷

3.3.1 Miljötyper och trädens positiva effekter på människan

Cypress och japansk ceder har blivit ett signum för Shinrin-Yoku. De är också de vanligaste träden i Japan. Japansk ceder har ett väldigt rakt växtsätt och kan bli över 1000 år gammalt med en höjd på 50 meter och en omkrets upp till 10 meter.⁷⁸ Dessa träd används också som markmaterial i form av flis på Shinrin-Yoku-stigarna och växer som små plantor längs med promenaderna. Att gå på flis är aningen sviktande och ger ifrån sig ett härligt ljud som uppmanar till ett långsammare tempo. Det är också stimulerande för fotlederna. Flisen utsöndrar även aromatiska oljor vid beröring som har en positiv effekt på människans immunförsvar. Dessa oljor kallas för *fytoncider* (se avsnitt Lukten 3.3.2.1) och fungerar som ett skydd för trädet mot insekter, svampar och andra angrepp.⁷⁹ Fytoncider ingår också i trädens kommunikationssystem gentemot varandra. Vidare påverkar lufttemperaturen mängden fytoncider i luften. Koncentrationen är som högst runt 30 grader. Städsegröna träd som exempelvis tall och cypress har förmåga att producera mer fytoncider än lövfällande träd. Det finns ett flertal olika fytoncider med olika dofter som exempelvis följande:⁸⁰

- **Alfa-pinen** – har en mycket uppfriskande talldoft.
- **D-limonen** – doftar citrus.
- **Beta-pinen** – har en örtliknande doft.
- **Kamfen** – påminner om en kådaktig doft⁸¹.

⁷⁷ Cerwén G, "Konsten att vara i en skog", *Stad*, nr. 22, 2018, s. 30–33.

⁷⁸ Li 2018, s. 11.

⁷⁹ Cerwén 2018, s. 30–33.

⁸⁰ Li 2018, s. 29–32.

⁸¹ Ibid.

Det är inte bara träden som bidrar med positiva hälsoeffekter. Jorden innehåller en ofarlig bakterie som heter *Mycobacterium vaccae* som människan andas in vid vistelse i skogen. Den har visat sig ge positiva effekter på människans humör och kognitiva förmåga.⁸²

3.3.2 De olika sinnena i anknytning till naturen

3.3.2.1 Lukten

Evolutionärt sätt utvecklades lukten väldigt tidigt hos människan. Den signalerar information till hjärnan om den upplevda miljön. Lukten är också kopplad till människans präglingprocess. Dofter kan väcka minnen till liv och skapa olika associationer.⁸³ Marcus Hedblom, ekolog och forskare inom koppling mellan naturen och människans hälsa, har i en studie med hjälp av VR-teknik och svaga elektriska stötar testat personers stressnivåer. Med hjälp av bilder från en *park*, en *skog* och en *urban* miljö samt kompletterande dofter och ljud visade det sig att parken och skogen minskade stressen men inte den urbana miljön. Resultatet visade även att lukten från park- och skogsmiljön var starkare kopplat till stressreduktionen än bilderna och ljudet.⁸⁴

Det finns mängder av dofter i den naturliga miljön som frigörs från både mark och växtlighet (se avsnitt 3.3.1 miljötyper och trädens positiva effekter på människan). Däremot doften av ”frisk luft” är egentligen inte en doft i sig utan beror på något som kallas för negativa joner. Joner finns överallt och kan vara positivt eller negativt laddade. I skogar och i områden med vatten, samt efter väderlek som åska och regn, finns det mycket negativa joner i luften.⁸⁵ Forskning har visat att när de negativa jonerna når våra kroppar bildas via biokemiska reaktioner *serotonin* som

⁸² Li 2018, s. 29–32.

⁸³ Zetterström R, ”Lukten- ett sinne som styr människan under livets skeenden”, *Medicin och Samhälle, Läkartidningen*, 102:20, 2005. Tillgänglig https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldWebArticlePdf/1/1127/1544_1546.pdf

⁸⁴ M Hedblom B Gunnarsson B Irvani I Knez M Schaefer P Thorsson & JN Lundström, “Reduction of physiological stress by urban green space in a multisensory virtual experiment”, *Scientific Reports*, 9:10113, 2019. Tillgänglig <https://www.nature.com/articles/s41598-019-46099-7.pdf>

⁸⁵ Li 2018, s. 55–59.

hjälper till att lindra stress och depression.⁸⁶ Negativa joner kan också lindra symptom på allergi.⁸⁷

Som tidigare nämnt är fytoncider aromatiska oljor från träd och har visat sig påverka oss människor positivt. I en studie från 2009 undersöktes tolv friska personer mellan 37–60 år i ett hotell där de stannade i tre nätter. Eteriska oljor (fytonscider) från cypress (*Chamaecyparis obtusa*) placerades i rummen under nätterna samma tider. Resultatet i detta experiment visade en anmärkningsvärd ökning av NK-celler (kroppens naturliga mördarceller) och en minskning av adrenalinkoncentrationen (stresshormoner).⁸⁸

Barrträden tillhör de första trädarterna på jorden och anses vara en utav de mest doftande träden som finns. De är städsegröna (gröna året om) och blir ofta gamla. Vissa arter kan bli över 1000 år. Nedan nämns några av de vanligaste barrträden i Japan:⁸⁹

- **Japansk ädelcypress** - Doftar citron med en liten hint av rök och anses av många japaner vara ”doften av hemma” då den finns i princip överallt i Japan.
- **Tall** - Finns i stort sett i hela världen och doftar friskt örtliknande. Den eteriska talloljan används av aromterapeuter till lindring för psykisk och fysisk utmattning.
- **Gran** - Påminner om talldoften men är något jordigare
- **Douglas Gran** - Doftar citron- och kådaktigt. Den eteriska oljan användas av aromterapeuter för avslappning.⁹⁰

⁸⁶ K Tatera, “Scientists Reveal Why “Forest Bathing” or Going to the Beach Boosts Our Well-Being”, *The science explorer*, 2016. Tillgänglig <http://thescienceexplorer.com/brain-and-body/scientists-reveal-why-forest-bathing-or-going-beach-boosts-our-well-being> Hämtad 2020-04-24.

⁸⁷ SY Jiang A Ma & S Ramachandran, “Negative Air Ions and Their Effects on Human Health and Air Quality Improvement”, *International journal of molecular sciences*, 19:2966, 2018. Tillgänglig <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213340/pdf/ijms-19-02966.pdf>

⁸⁸ Q Li M Kobayashi Y Wakayama H Inagaki M Katsumata Y Hirata K Hirata T Shimizu T Kawada BJ Park T Ohira T Kagawa & Y Miyazakp, ”EFFECT OF PHYTONCIDE FROM TREES ON HUMAN NATURAL KILLER CELL FUNCTION”, *International journal of immunopathology pharmacology*, 22:4, 2009. Tillgänglig <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/039463200902200410> Hämtad 2020-04-24.

⁸⁹ Li 2018, s. 55–59.

⁹⁰ Ibid.

3.3.2.2 Synen

Med synen kan människan betrakta miljöns estetik och på så sätt tillfredsställas av vackra miljöer. Det är också det sinne som fångar mest intryck. Idag tillbringar människan många timmar per dag framför olika skärmar som utstrålar blått ljus. Blått ljus innehåller mer energi (högenergiljus) än dagsljus och är svårare för ögonen att filtrera. Detta kan leda till bland annat ansträngda ögon och huvudvärk. Färger som liknar naturens gröna och blå toner har enligt forskning visat sig vara mest behagliga och också stressreducerande. Naturen har också ett eget mönster som upprepas på samma sätt och ser likadant ut oavsett skala. Dessa mönster kallas för *fraktaler* och finns överallt i naturen. Forskning av Richard Taylor, professor inom fysik, psykologi och konst, har visat att fraktalmönster kan reducera stress med 60 procent.^{91 92}



Figur 23 visar ett exempel på fraktaler i naturen - upprepande mönster. Av M Maggs 2015.

Ett sätt att stimulera synen vid Shinrin-Yoku är att aktivt iaktta naturens mönster (träd, löv, blommor etc.), både på nära och långt håll.⁹³

3.3.2.3 Hörseln

Den naturliga tystanden anses idag vara en utrotningshotad tillgång och är därför svår för många människor runt om i världen att nå. US National Park Service driver därför en kampanj för att skapa en plats för naturlig tystnad där en röd sten markerat ut ett kvadrattum tystnad i skogen Hoh (Olympic National Park).⁹⁴

⁹¹ Li 2018, s. 51-53.

⁹² R Taylor, "Fractal patterns in nature and art are aesthetically pleasing and stress-reducing", *The conversation*, 2017. Tillgänglig <https://theconversation.com/more-research-needed-into-energy-drink-link-to-heart-attacks-and-disease-24> Hämtad 2020-04-24.

⁹³ Li 2018, s. 51-53.

⁹⁴ Ibid., s. 48.

De ljud som upplevs mest tillfredställande är fågelkvitter, fågelsång, vatten och vind. Fågelkvittrets ljudvolym ligger mellan 2500–3500 hertz vilket också är den volym där människan är som mest observant. Exempel på ljud som kan observeras vid Shinrin-Yoku är fågelkvitter, brusande bäck, vinden i vegetationen och regn.⁹⁵

3.3.2.4 Känsln

Som tidigare nämnt är japansk ceder och cypress väldigt vanliga träd i Japan och utsöndrar en aromatisk doft vid rörelse. Att röra naturens olika växtligheter är ett sätt att med känsln ta in naturen och samtidigt öppna upp för fler sinnen.⁹⁶

Känsln är också det sinne som bokstavligen fysiskt sätt kan anknyta till naturen. Mer specifikt kallas det att jorda sig. Direkt kontaktyta med jorden, som att gå barfota eller att bada i naturliga sjöar eller hav, gör att kroppen kan tillgodose sig fria elektroner vilket har en positiv inverkan på människans biokemiska balans. Idag saknar många människor denna kontakt eftersom vi dagligen använder skor med gummisula och sällan befinner oss i naturliga miljöer. Enligt *Goto Konzan*, första läkaren (för trehundra år sedan) som använde heta källor som behandlingsmetod, förespråkade en teori om att alla sjukdomar i kroppen beror på hämningar av energiflödet.⁹⁷

3.3.2.5 Smaken

Smaken är inte lika starkt som de andra sinnen. Smaken är kapabel till att känna *sött, surt, salt, beskt* och *umami*. Resten av det som anses vara smakupplevelser sitter i luktsinnet (aromer) som är starkt kopplat till smaken.⁹⁸

I Japans hälsoparker erbjuds ofta mat i butiker och restauranger med ekologiska råvaror från lokalområdet. Efter en Shinrin-Yoku-promenad är det vanligt att avsluta med en kopp te med växtlighet från skogen som bland annat, blommor, bark och blad. Dessa teer innehåller ofta barr från tall och gran där innehållet på c-vitamin motsvarar fem gånger mer än hos citroner.⁹⁹

⁹⁵ Cerwén 2018, s. 30–33.

⁹⁶ Ibid.

⁹⁷ Li 2018, s. 60.

⁹⁸ Studi, *Smak och lukt*, u.å. Tillgänglig <https://app.studi.se/l/smak-och-lukt> Hämtad 2020-05-09.

⁹⁹ Li 2018, s. 62–66.

Det finns gott om bergsvattenkällor i Japan där vattnet kan drickas direkt från källan eller vattendraget. Om det inte finns mat eller vatten på Shinrin-Yoku-promenaden kan ett djupt andetag av den friska luften vara ett sätt att istället stimulera smaksinnet.¹⁰⁰

3.3.3 Skogsbad i Sverige

Som nämnts i avsnitt 3.2. ”Skogens läkande kraft” har studier om skogens inverkan på personer med utmattningssyndrom testats och generellt sett givit positiva resultat. Ann Dolling, skogsekologiforskare på SLU i Umeå, nämner att skogen behöver vara minst 70 år gammal och ha träd på 16 meters höjd för att ge bäst effekt ur terapisympunkt. Ibland kan skogsbruk och sociala värden stå mot varandra. Men om träden får växa sig stora blir den ekonomiska inkomsten för skogsägaren också större vid avverkningen. Skogen som terapiform fungerar året om och är framförallt ett bra alternativ i Sveriges norra delar eftersom trädgårdssäsongen är betydligt kortare där. Att få skogen utskriven på recept förekommer redan i vissa regioner, men är något som Ann Dolling hoppas på att få se mer av i framtiden.¹⁰¹

Skogsbaden i Sverige bygger i princip helt och hållet på den japanska varianten med långsamma promenader och aktiviteter längs vägen som syftar till att stimulera sinnena.¹⁰² Enligt Anna Maria Pálsdóttir är de svenska Skogsbaden väl utformade eftersom vi har så kallat ”fötterna på jorden”. På detta sätt tillåts människan att komma nära naturen och därmed främja den funktion som Skogsbad syftar till, att med alla fem sinnen anknyta till naturen.¹⁰³

Många av de som guidar Skogsbadsvandringar har någon form av certifierad utbildning som skogs- och naturterapeut, eller psykolog^{104 105 106}. Numera finns det

¹⁰⁰ Li 2018, s. 62–66.

¹⁰¹ A Liljemalm, ”bada! SHINRIN- YOKU”, *Modern Psykologi*, nr. 5, 2018. s. 40 & 43.

¹⁰² Shinrin-Yoku Natur- och Skogsterapi Sweden, *Shinrin Yoku*, u.å. Tillgänglig <http://shinrin-yokusweden.se/shinrin-yoku/> Hämtad 2020-04-23.

¹⁰³ Pálsdóttir 2020-04-13.

¹⁰⁴ Shinrin-Yoku Natur- och Skogsterapi Sweden, *Kontakt*, u.å. Tillgänglig <http://shinrin-yokusweden.se/kontakt/> Hämtad 2020-04-23.

¹⁰⁵ Yoga by Småland, *Koppla av med Skogsbad*, u.å. Tillgänglig <http://www.yogabysmaland.com/skogsbad-41095792> Hämtad 2020-04-23.

¹⁰⁶ Med Naturen, *Om oss*, u.å. Tillgänglig <http://mednaturen.com/om-oss> Hämtad 2020-04-23.

också företag i Sverige som erbjuder utbildningar till att bli Skogsbadsguide tillsammans med *Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute* (SNFTI).¹⁰⁷

3.4 Sammanfattning och slutsatser – Skogen som terapiform

Skogen har en stressreducerande effekt på människor med utmattningssyndrom där platser som är öppna med mycket ljus och utsikt är mest uppskattade. Förutom skogen som terapiform med dess restaurativa miljö dras slutsatser enligt forskare att skogsterapi i kombination med kognitiv terapi (vägledning) och delvis sociala interaktioner tenderar att bli mer effektiv ur rehabiliteringssynpunkt.¹⁰⁸ I Danmark har hälso- och skogsträdgården *Nacadia* utvecklat en metod som i grunden baserar sig på alnarpsmetoden. Vidare består Nacadias fysiska miljö till större del av skog. En skog tillskillnad från trädgårdar, kräver inte lika mycket underhållning och är av den anledningen också mer kostnadseffektiv.¹⁰⁹

Shinrin-Yoku (Skogsbad), enligt den japanska skogmedicinforskaren Qing Li, innebär att en person anknyter till naturen med alla fem sinnen. Träd bidrar till positiva restaurativa egenskaper som bland annat det immunförsvarsstärkande ämnet fytoncider. Främst är det städsegröna träd som producerar fytoncider.¹¹⁰ En slutsats är då att en skog med mycket barrträd i högre utsträckning kan bidra med fytoncider i luften än en trädgård som över lag inte innehåller samma mängd städsegröna växter. Skogen kan därför ur detta perspektiv ha större fördelar som terapimetod. Dessutom innehåller Sverige två tredjedelar skog¹¹¹ vilket gör att det finns gott om möjligheter för skogsterapi. Inte minst för de norra delarna då trädgårdsäsongen dessutom är kort.

Enligt Qing Li innebär inte Shinrin-Yoku som definition att guidning måste ske. Dock är det ett sätt att vägleda människor till att öppna upp sinnena och på så sätt *lära sig* anknyta till naturen vilket gör att den ändå har stor betydelse.¹¹² Vägledning

¹⁰⁷ Shinrin-Yoku Natur- och Skogsterapi Sweden, *Kurs och utbildning*, u.å. Tillgänglig <http://shinrin-yokusweden.se/verksamhet/kurs-och-utbildning/> Hämtad 2020-04-23.

¹⁰⁸ Sonntag-Öström, Stenlund, Nordin, Lundell, Ahlgren, Fjellman-Wiklund, Slunga Järholm & Dolling 2015, s.1–33.

¹⁰⁹ Sola Corazon, Stigsdotter, Claudi Jensen & Nilsson 2010.

¹¹⁰ Li 2018, s. 29–40.

¹¹¹ Ibid., s. 9.

¹¹² Ibid., s. 40–50.

är vidare något som forskning anser vara ett komplement till bättre och snabbare återhämtning i naturens miljöer, samt bidrar till att hjälpa individer till att själv lära sig hur återhämtning i praktiken på hemmaplan kan utföras.^{113 114}

I Sverige har Skogsbad de senaste åren implementerats i samhället där terapimetoden i vissa län skrivs ut på recept.¹¹⁵ Ett flertal studier visar på att Skogsbad kan sänka blodtrycket, lindra stress, hjälpa mot depression, ge mer energi och främja immunförsvaret med en ökad mängd NK-celler (kroppens naturliga mördarceller).^{116 117}

Vidare erbjuds i Sverige utbildningar till bland annat Skogsbadsguide tillsammans med SNFTI¹¹⁸ vilket kan innebära en god möjlighet för utveckling av Skogsbad i Sverige.

¹¹³ Sonntag-Öström, Stenlund, Nordin, Lundell, Ahlgren, Fjellman-Wiklund, Slunga Järholm & Dolling 2015, s.1–33.

¹¹⁴ Köpenhamns Universitet, *Terapihaven Nacadia*.

¹¹⁵ Liljemalm 2018, s. 40 & 43.

¹¹⁶ Li 2018, s. 16.

¹¹⁷ Li, Kobayashi, Wakayama, Inagaki, Katsumata, Hirata, Hirata, Shimizu, Kawada, Park Ohira, Kagawa & Miyazakp 2009.

¹¹⁸ Shinrin- Yoku Natur- och Skogsterapi Sweden, *Kurs och utbildning*.

4 Diskussion

Hur kan Skogsbad bidra till en vidare utveckling av NUR – Naturunderstödd Rehabilitering på Landsbygden?

Möjligheterna för Skogsbad att vidare utveckla NUR-verksamheten är goda på vissa plan men kan på andra plan ifrågasättas. Det finns stora likheter med skogens hälsofrämjande egenskaper jämfört med en hälsoträdgård eller NUR-gård. Både NUR, skogen som terapiform, och hälsoträdgårdar har forskning som visar restaurativa effekter på människor med stressrelaterade besvär. För att närma sig de olika terapiformernas lik- och olikheter kan det mer specifikt diskuteras *vad* det är som bringar dessa hälsofrämjande egenskaper och *varför*.

NUR-gårdarna bygger på Alnarpsmetodens koncept där olika ska-krav på miljötyper har studerats av SLU innan Region Skåne tecknat avtal med NUR-gårdens anbudsgivare. Stödjande miljöer/introverta platser är viktiga miljötyper för rehabiliteringsprocessen som NUR-gården måste innehålla.¹¹⁹ Alnarps rehabiliteringsträdgård förklarar en introvert plats/ stödjande miljö som en plats med trygg rygg, potentiella flyktvägar och bra sikt utan att bli sedd i ögonen. Det är framför allt trygghet som spelar roll för att en klient ska uppnå lugn oh ro och på så sätt återhämta energi i en stödjande miljö.¹²⁰ Jag uppfattar att denna definitionen av en introvert plats/stödjande miljö på många sätt påminner om naturens naturliga utseende. I en skog förekommer det naturligt skikt och dungar som på så sätt gör sig påmind om de introverta platsernas utseende på Alnarps rehabiliteringsträdgård (hälsoträdgård). Jag anser också att detta tyder på att skogen med sitt naturliga utseende av den anledningen kan vara bättre anpassat för en stödjande miljö då den ställer mindre krav. Precis som paret Kaplan diskuterar i sin ”Attention restoration theory” är människan anpassad till naturen och har inte evolutionärt sätt hunnit anpassa sig till dagens samhälle¹²¹. Detta gör att ju mer naturlig en miljö är desto

¹¹⁹ Bjerre 2020-05-05, se bilaga A.

¹²⁰ Pálsdóttir 2020-04-13.

¹²¹ Kaplan 1995.

mindre behöver hjärnan anstränga sig för att sortera bort oönskade fascinationsintryck (som förekommer i städer) och behöver inte heller jobba för riktad uppmärksamhet på samma sätt¹²². En hälsoträdgård till skillnad från skogen kan däremot anpassas till att stimulera fascination och riktad uppmärksamhet på ett sätt som tillgodoser rehabilitering för alla personlighetstyper¹²³.

Även om skogen är en naturlig miljö och av den anledningen har en positiv inverkan på oss människor¹²⁴ behöver den inte alltid vara uppskattad. Helena Jahncke, docent i arbetshälsovetenskap och forskare vid Högskolan i Gävle, förklarar att både den genetiska faktorn och en människas associationer tidigare i livet spelar roll. Människan är genetiskt sätt anpassade till den natur som fanns för tio tusen år sedan och reagerar därför positivt på den miljö som dominerade då, vilket huvudsakligen är skogen och savannen. Dock präglas människan även av olika miljötyper som funnits med under uppväxten och på så sätt format preferenser och associationer som känns bekanta och därför trygga. Även om forskning visar på att skogen är avstressande kan den exempelvis för en skogsarbetare inte vara så eftersom skogen då istället associeras med arbete. En urban miljö kan lika väl främja läkandet beroende på vad individen är menad att återhämta sig från.¹²⁵

NUR är enligt min uppfattning inte definierad som en hälsoträdgård men uppfyller ändå många kriterier som en hälsoträdgård har. NUR-gårdarna ligger oftast en bra bit ut på landet och kan därför erbjuda skog eller skogsliknande miljöer för promenader som aktivitet eller att bara vistas i under NUR-deltagarnas egna tid. På Framnäs gård var det tydligt att NUR-deltagarna gillade att vara i den skogsliknande miljön mer än den trädgårdsliknande miljön¹²⁶. Exakt vad det är som lockar NUR-deltagarna till skogsmiljön kan bero på många fler saker än att skogen i sig är attraktiv. Exempelvis kan det diskuteras huruvida den trädgårdsliknande delen i sin design är utformad jämfört med den skogsliknande delen. Skogsmiljön

¹²² Kaplan 1995.

¹²³ Stigsdotter & Grahn 2002.

¹²⁴ Kaplan 1995.

¹²⁵ J Rådström, ” Skogsbad – in i forskningens finrum”, *NA Naturvetarna*, 2019. Tillgänglig <https://www.naturvetarna.se/vi-erbjuder/tidning-och-nyheter/2019/skogsbrand---in-i-forskningens-finrum/> Hämtad 2020-05-20.

¹²⁶ M Lingehag, *verksamhetsledare på NUR-gården Framnäs gård*, 2020-11-05.

på Framnäs gård var enligt min uppfattning betydligt mer ”äventyrlig” och hade ett flertal rumsligheter medan trädgården inte hade det på samma sätt.

Många NUR-gårdar (om inte alla) i Skåne har visat sig ha närhet till skog eller skogsliknande miljöer och används också många gånger för promenader eller som vistelseplats för NUR-deltagarna. Om NUR-deltagarna dessutom åtnjuter sig skogen med sina alla fem sinnen, vilket denna studie tyder på att de många gånger gör, utför de redan i praktiken det som kallas för Skogsbad. Skillnaden är bara att terminologin för Skogsbad inte benämns officiellt.^{127 128} Då kan frågan om varför Skogsbad bör införas som koncept i NUR och på vilket sätt det i så fall skulle göra skillnad för NUR-verksamheten och naturunderstödd rehabilitering över lag?

I Sverige är Alnarps rehabiliteringsträdgård först med naturunderstödd rehabilitering¹²⁹ och har därför lagt grunden för vidare utvecklingsformer inom naturterapi och forskning för ämnet¹³⁰. Eftersom Skogsbad/ Shinrin-Yoku kommer från Japan bygger terapimetoden istället till större del på en annan forskningsbakgrund. Ett skäl till att använda begreppet Skogsbad i NUR syftar till att vidare kunna hänvisa till mer forskning som visar på naturens positiva restaurativa effekter. Utveckling av NUR-konceptet begränsas till stor del av kostnader¹³¹. Just nu anses naturunderstödd rehabilitering vara ett medicinskt komplement för att förhindra medicinska effekter¹³². Mer forskning efterfrågas fortfarande inom ämnet¹³³.

I artikeln ”Research on Nature in Healthcare: What Do We Still Need” ställs frågan om vad för mer forskning som behövs inom gröna miljöer som är hälsofrämjande. En del menar på att vi vet för lite och har lång väg kvar. Andra menar på att det redan finns tillräckligt med forskning men att tillgängligheten och

¹²⁷ Lingehag 2020-11-05.

¹²⁸ Bjerre 2020-05-05.

¹²⁹ Tenngart Ivarsson 2011.

¹³⁰ Grahn, Pálsdóttir, Kyrö Wissler & Nilsson 2015.

¹³¹ Pálsdóttir 2020-04-13.

¹³² Hälso- och sjukvårdsnämnden. *Motion. Inför vårdval för naturunderstödd rehabilitering.*

¹³³ Ibid.

implementeringen i samhället behöver förbättras.¹³⁴ Om det går att hänvisa till mer forskning som stödjer konceptet för NUR anser jag att användning av terminologin Skogsbad på så sätt kan bidra med detta. Således hjälper det till att öka bevisen för gröna miljöers restorativa effekter och kan förhoppningsvis stimulera regioner (i detta fall Region Skåne) och kanske även fonder som stödjer området att till större del bekosta naturunderstödd rehabilitering. Alnarps rehabiliteringsträdgård finansieras delvis av fonder¹³⁵. Att använda skogen som terapimetod är dessutom kostnadseffektivt ur skötselsynpunkt¹³⁶ och motiverar till att bevara äldre skogar som i sin tur gynnar mångfalden och också genererar mer pengar¹³⁷ vid senare avverkning.

Jag anser att införandet av Skogsbad ur miljösynpunkt inte bör vara ett kostnadspåslag för NUR-verksamheterna eftersom NUR-gårdarna har god tillgång på skog eller skogsliknande miljöer^{138 139}. Vidare finns det två tredjedelar skog i Sverige¹⁴⁰ vilket skapar förutsättningar för utveckling av fler NUR-gårdar med tillgång på skog eller skogsliknande miljöer. En annan ekonomisk anledning till utveckling av NUR-gårdar och naturunderstödd rehabilitering är att motivera för rehabiliteringsinsatser. Sverige satsar pengar på rehabilitering inom psykiatrisk vård och investerar dessutom i ”extrainsatser” som syftar till att upplysa arbetsgivaren att bland annat anpassa rehabiliteringsinsatser för den sjukskrivna för att effektivisera och därmed påskynda återgång till arbetet¹⁴¹. NUR syftar till att hjälpa personer med stressrelaterade besvär att på relativt kort tid (8 veckor) ta sig tillbaka till arbetslivet¹⁴². Dessa ”extrainsatser” skulle därför kunna vara en rimlig justering för rehabiliteringsinsatser av NUR. Om inte fler NUR-gårdar så kanske istället längre rehabiliteringstider eftersom 24 besökstillfällen för många NUR-deltagare upplevs som för kort tid¹⁴³. Dock har målet med införandet av NUR aldrig syftat till att uppnå bästa möjliga rehabiliteringsform. Målet har varit att den ska

¹³⁴ NA Sachs, “Research on Nature in Healthcare: What Do We Still Need?”, *THE CENTER FOR HEATH DESIGN*, 12:2, 2019. Tillgänglig <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1937586719848861>

¹³⁵ Pálsdóttir 2020-04-13.

¹³⁶ Corazon, Ulrika, Stigsdotter, Claudi Jensen & Nilsson 2010.

¹³⁷ Anna Liljemalm 2018, s. 40 & 43.

¹³⁸ Bjerre 2020-05-05.

¹³⁹ Lingehag 2020-11-05.

¹⁴⁰ Li 2018, s. 8.

¹⁴¹ Sveriges Kommuner och Regioner. *Smärta och psykisk ohälsa*.

¹⁴² Pálsdóttir 2020-04-13.

¹⁴³ Bjerre 2020-05-05.

vara tillräcklig¹⁴⁴. Men om ekonomiska resurser ger utrymme till längre rehabilitering och därmed utrymme till bättre rehabiliteringsresultat menar jag att detta på sikt kan stimulera till en ännu bättre välfärd i arbetarsamhället.

Definitionen för Skogsbad enligt Qing Li är en miljö med träd och att aktivt stimulera sinnen i naturen¹⁴⁵. Enligt min uppfattning betyder detta att terminologin för Skogsbad ur definitionssynpunkt kan användas i konceptet av NUR utan att specifik guidning sker. Samtidigt verkar det som att guidning ändå är en central del inom Skogsbad¹⁴⁶. Det kan då diskuteras om den forskning som gjorts för Skogsbad baserar sig på guide Skogsbadsvandringar med utbildade terapeuter och av den anledningen bidrar till de positiva hälsofrämjande kvaliteter som forskning visat. I Artikeln "Naure's Effect On My Mind Patients qualitative experiences of forest-based rehabilitation program" dras slutsatsen att skogen som terapiform är hälsofrämjande men skulle med tillägg av kognitiv guidning troligen förbättra och påskynda rehabiliteringsprocessen¹⁴⁷. Guidning av Skogsbad krockar med NUR-verksamhetens otillåtenhet att utföra styrda terapeutiska aktiviteter¹⁴⁸. Denna otillåtenhet beror på att det medicinska ansvaret har bestämts att fullt ut ligga på NUR-deltagarnas vårdenheter¹⁴⁹. Ett alternativ är att kontraktkraven mellan Region Skåne och NUR-gårdarna i framtiden väljer att tillåta Skogsbad med guidning. Men då kan eventuellt kunskap/utbildning hos vissa verksamhetsledare på NUR-gårdarna också ifrågasättas. Vidare uppfattar jag att detta också betyder att utbildning som Skogsbadsguide behöver erbjudas till vissa verksamhetsledare vilket även blir en kostnad som måste beaktas.

En slutsats för hur Skogsbad kan bidra till en vidare utveckling av NUR-konceptet är att motivera för att öka de ekonomiska insatserna i NUR. Genom att använda terminologin för Skogsbad kan hänvisning till ytterligare forskning om naturens hälsofrämjande egenskaper som gjorts i Japan inhämtas. En ökad ekonomisk insats skulle kunna innebära fler NUR-gårdar som kan ta emot personer med

¹⁴⁴ Pálsdóttir 2020-04-13.

¹⁴⁵ Li 2018, s. 8, 40 & 43

¹⁴⁶ Cerwén 2018, s. 30–33.

¹⁴⁷ Sonntag-Öström, Stenlund, Nordin, Lundell, Ahlgren, Fjellman-Wiklund, Slunga Järholm & Dolling 2015, s.1-33.

¹⁴⁸ Bjerre 2020-05-05.

¹⁴⁹ Ibid., se bilaga A.

stressrelaterade besvär och eventuellt fler/längre behandlingstillfällen för NUR-deltagarna. Själva införandet av Skogsbad i NUR sker i praktiken redan på många sätt men med utan guidning. Huruvida guidningen är en viktig del inom Skogsbad kan analyseras i framtida studier.

Käll- och litteraturförteckning

Ambjörnsson R, "Det är i skogen man hittar sig själv", *Forskning & Framsteg*, nr. 6, 2015. Tillgänglig
<https://fof.se/tidning/2015/6/artikel/det-ar-i-skogen-man-hittar-sig-sjalv> Hämtad 2020-05-18.

Antonovsky A, *Hälsans Mysterium*, 1 uppl., Köping: Bokförlaget Natur och Kultur), 1991.

Berg A van den Joye J Vries S de, Health benefits of nature, I: Steg L Berg AE van den de Groot JIM (red.). *Environmental Psychology: An Introduction*, Blackwell Publishing, 2013.

Cerwén G, "Konsten att vara i en skog", *Stad*, nr. 22, 2018.

Corazon SS Stigsdotter UK Claudi Jensen AG & Nilsson K, "Development of the nature-based therapy concept for patients with stress-related illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia", *Journal of Therapeutic Horticulture*, 2010.

Folkhälsomyndigheten, *statistik och rapportering, stress*, 2020.
Tillgänglig
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-stress/> Hämtad 2020-04-07.

Försäkringskassan, *Seminarium om psykisk ohälsa och sjukskrivning*, 2017.
Tillgänglig
<https://www.forsakringskassan.se/press/vart-uppdrag-sjukforsakringen/seminarium-psykisk-ohalsa> Hämtad. 2020-04-07.

Grahn P & Stigdotter U, "Landscape planning and stress", *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 2, 2003. Tillgänglig
<https://pdfs.semanticscholar.org/4bbc/bb34660c0a6cebb659337837497c5becd83c.pdf>

Grahn P Pálsdóttir AM Kyrö Wissler S & Nilsson K, "Förstudie om grön rehabilitering på landsbygden", *Sveriges lantbruksuniversitet, SLU Alnarp*, 2015.

Hansen MM Jones R & Tocchini K, "Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review", *International journal of environmental research and public health*, 14:851. 2017. Tillgänglig
[file:///C:/Users/Elin%20Lewin/Downloads/Hansen%202017%20Shinrin-Yoku Forest Bathing and Nature Therapy A S.PDF](file:///C:/Users/Elin%20Lewin/Downloads/Hansen%202017%20Shinrin-Yoku%20Forest%20Bathing%20and%20Nature%20Therapy%20A%20S.PDF)

Hedblom M Gunnarsson B Iravani B Knez I Schaefer M Thorsson P & Lundström JN, "Reduction of physiological stress by urban green space in a multisensory virtual experiment", *Scientific Reports*, 9:10113, 2019. Tillgänglig <https://www.nature.com/articles/s41598-019-46099-7.pdf>

Hälso- och sjukvårdsnämnden, Motion Inför vårdval för naturunderstödd rehabilitering, *Region Skåne*, 2018. Tillgänglig https://www.skane.se/Public/Protokoll/H%C3%A4lso-%20och%20sjukv%C3%A5rdsn%C3%A4mnden/2018-09-27/Motion.%20Inf%C3%B6r%20v%C3%A5rdval%20f%C3%B6r%20naturunderst%C3%B6dd%20rehabilitering/HSN_Motionssvar.pdf

Jiang SY Ma A & Ramachandran S, "Negative Air Ions and Their Effects on Human Health and Air Quality Improvement", *International journal of molecular sciences*, 19:2966, 2018. Tillgänglig <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213340/pdf/ijms-19-02966.pdf>

Kaplan S, "THE RESTORATIVE BENEFITS OF NATURE: TOWARD AN INTEGRATIVE FRAMEWORK", *Journal of environmental psychology*, 1995.

Köpenhamns Universitet, *Terapihaven Nacadia*, u.å. Tillgänglig <https://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/> Hämtad 2020-05-03.

de Laval S, *Gåturer, metod för dialog och analys*, 1 uppl., Stockholm: Svensk byggtjänst, 2014.

Liljemalm A, "bada! SHINRIN- YOKU", *Modern Psykologi*, nr. 5, 2018.

Livsmedelsverket, *Produktionsdjur*, 2018. Tillgänglig <https://www.ruokavirasto.fi/sv/odlare/djurhallning/djurens-valfard/djurskydd-pa-djurhallningsplatsen/produktionsdjur/> Hämtad 2020-05-21.

Li Q, *Shinrin-Yoku Bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi*, 1 uppl., London: Penguin Books Ltd, 2018.

Li Q Kobayashi M Wakayama Y Inagaki H Katsumata M Hirata Y Hirata K Shimizu T Kawada T Park BJ Ohira T Kagawa T & Miyazaki Y, "EFFECT OF PHYTONCIDE FROM TREES ON HUMAN NATURAL KILLER CELL FUNCTION", *International journal of immunopathology pharmacology*, 22:4, 2009. Tillgänglig <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/039463200902200410> Hämtad 2020-04-24.

Med Naturen, *Om oss*, u.å. Tillgänglig <http://mednaturen.com/om-oss> Hämtad 2020-04-23.

Rådström J, "Skogsbad – in i forskningens finrum", *NA Naturvetarna*, 2019. Tillgänglig <https://www.naturvetarna.se/vi-erbjuder/tidning-och-nyheter/2019/skogsbrand---in-i-forskningens-finrum/> Hämtad 2020-05-20.

Sachs NA, "Research on Nature in Healthcare: What Do We Still Need?", *THE CENTER FOR HEATH DESIGN*, 12:2, 2019. Tillgänglig
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1937586719848861>

Shinrin-Yoku Natur- och Skogsterapi Sweden, *Kontakt*, u.å. Tillgänglig
<http://shinrin-yokusweden.se/kontakt/> Hämtad 2020-04-23.

Shinrin-Yoku Natur- och Skogsterapi Sweden, *Kurs och utbildning*, u.å. Tillgänglig
<http://shinrin-yokusweden.se/verksamhet/kurs-och-utbildning/> Hämtad 2020-04-23.

Shinrin-Yoku Natur- och Skogsterapi Sweden, *Shinrin Yoku*, u.å. Tillgänglig
<http://shinrin-yokusweden.se/shinrin-yoku/> Hämtad 2020-04-23.

Skogsaktuellt, *Skogsbad bland årets nyord*, 2017. Tillgänglig
<https://www.skogsaktuellt.se/artikel/55973/skogsbad-bland-arets-nyord.html>
Hämtad (2020-05-01).

Skogsstyrelsen, *Människan och Skog*, 2019. Tillgänglig
<https://www.skogsstyrelsen.se/mer-om-skog/manniskan-och-skog/> Hämtad 2020-04-24.

Sonntag- Öström E Stenlund T Nordin M Lundell Y Ahlgren C, Fjellman-Wiklund AC Slunga Järvholm L & Dolling A, "NATURE'S EFFECT ON MY MIND Patients qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme", *URBAN FORESTRY & URBAN GREENING*, 3:2, 2015.

Studi, *Smak och lukt*, u.å. Tillgänglig
<https://app.studi.se/l/smak-och-lukt> Hämtad 2020-05-09.

Stigsdotter U & Grahn P, "What Makes a Garden a Healing Garden?", *American Horticultural Therapy Association*, *URBAN FORESTRY & URBAN GREENING*, 3:2, 2002.

Sveriges Kommuner och Regioner, *Smärta och psykisk ohälsa*, 2020. Tillgänglig
<https://skr.se/halsasjukvard/sjukskrivningochrehabilitering/smartaochpsykiskohalsa.1002.html> Hämtad 2020-04-24.

SVT NYHETER/ Småland, *Så ska smålänningarna hitta lugnet i skogen*, 2019. Tillgänglig
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/smaland/skogsbad-en-japansk-trend-som-natt-de-djupa-smalandska-skogarna> Hämtad 2020-04-19

Tatera K, "Scientists Reveal Why "Forest Bathing" or Going to the Beach Boosts Our Well-Being", *The science explorer*, 2016. Tillgänglig
<http://thescienceexplorer.com/brain-and-body/scientists-reveal-why-forest-bathing-or-going-beach-boosts-our-well-being> Hämtad 2020-04-24.

Taylor R, "Fractal patterns in nature and art are aesthetically pleasing and stress-reducing", *The conversation*, 2017. Tillgänglig <https://theconversation.com/more-research-needed-into-energy-drink-link-to-heart-attacks-and-disease-24> Hämtad 2020-04-24.

Tenngart Ivarsson C, "On the Use and Experience of a Health Garden, Exploring the Design of the Alnarp Rehabilitation Garden", doktorsavhandling Lomma: Swedish University of Agricultural Sciences, 2011. Tillgänglig https://pub.epsilon.slu.se/8388/1/tenngartivarsson_c_111018.pdf

Ulrich SR Simons RF Losito BD Fiorito EA Miles M & Zeison M, "STRESS RECOVERY DURING EXPOSURE TO NATURAL AND URBAN ENVIRONMENTS", *Journal of environmental psychology*, 11:3, 1991.

Upphandlingsmyndigheten, *Upphandla, Frågor och Svar*, 2019. Tillgänglig <https://www.upphandlingsmyndigheten.se/upphandla/valfrihetssystem/fragor-och-svar/> Hämtad 2010-04-24.

Vårdgivare Skåne för offentlig och privat vårdpersonal, *Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd (NUR)*, 2018. Tillgänglig <https://vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/forsakringsmedicin/naturunderstodd-rehabilitering/> Hämtad 2020-04-09.

World Health Organization, *Mental health*, 2020. Tillgänglig https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 Hämtad 2020-04-07.

Yoga by Småland, *Koppla av med Skogsbad*, u.å. Tillgänglig <http://www.yogabysmaland.com/skogsbad-41095792> Hämtad 2020-04-23.

Zetterström R, "Lukten- ett sinne som styr människan under livets skeenden", *Medicin och Samhälle, Läkartidningen*, 102:20, 2005. Tillgänglig https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldWebArticlePdf/1/1127/1544_1546.pdf

Muntliga källor

Palsdottir Anna-Maria, Swidish University of Agricultural Sciences SLU,
forskare vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, 2020-04-13.

Lingehag Mikael, *verksamhetsledare på NUR-gården Framnäs gård*, 2020-11-05.

Bjerre Britt-Marie, *verksamhetsledare på NUR-gården Kluvhult*, 2020-05-05.

Bilaga A

Ett stycke från *förfrågningsunderlaget* i anbudet 2016 från Region Skåne.
Vad en NUR-gård skall uppfylla för krav.

2.3 Åtagande

2.3.1 Målgrupp

Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd vänder sig till patienter med lättare psykisk ohälsa och eventuell tendens till social isolering och/eller passivisering.

2.3.2 Övergripande

Deltagandet ska genomföras under åtta (8) veckor, tre (3) dagar i veckan. Varje tillfälle ska vara fyra (4) timmar. Anbudsgivare ska endast hantera en (1) grupp per vecka. Accepterar anbudsgivaren ovanstående ska-krav? (Ja/Nej svar)

2.3.3 Ramar

Villkoren är att gruppen inte ska överstiga fem (5) deltagare.

Det ska vara "socialt tyst", det vill säga inga störande ljud från omgivningen (exempelvis från radio eller andra medier) eller buller ska förekomma. Samtal ska vara lågmälda. Antalet individer ska begränsas till gruppen och personal. Verksamheten ska garantera deltagarna full anonymitet. Verksamheten ska hållas öppen minst 40 veckor per år. Personalen på gården ska föra dagbok på gruppnivå. Patientens vårdenhet har det fulla medicinska ansvaret under hela rehabiliteringsperioden. Anbudsgivaren ska senast vid avtalsstart ha genomgått Säkert Bondförnuft, se www.sakertbondfornuft.se

Handlingsplan utifrån Säkert Bondförnuft ska bifogas innan start av verksamhet. Om deltagaren uteblir vid enstaka tillfällen ska dessa kunna tas igen inom 12 veckor. Ersättningen utgår till maximalt 96 timmar per deltagare. Varje tillfälle ska bestå av fyra (4) huvudmoment och ska följa strukturen nedan:

1. Samling
2. Deltagarens egen tid
3. Aktiviteter
4. Avslutande samling

Samling - Gruppen samlas i en lugn te/kaffestund och välkomnas. Samlingen avslutas med en kort genomgång av dagens möjliga aktiviteter.

Egen tid - Lugn stund på enskild plats som deltagaren själv väljer.

Aktiviteter - Deltagaren väljer aktivitet efter egna förutsättningar och behov.

Avslutande samling - Gruppen samlas för en lugn stund med eller utan fika/mat. Därefter avslutas dagen och deltagarna lämnar verksamheten.

Accepterar anbudsgivaren ovanstående ska-krav? (Ja/Nej svar)

2.3.4 Utemiljö på gården

Tydliga avgränsningar där deltagarna får uppehålla sig ska finnas.

Miljön ska vara ren och skräpfri. Enskilt avlopp, sopor och farligt avfall ska hanteras enligt kommunens regler. Dricksvattnet ska vara tjänligt. Miljön ska innehålla flera natur-/trädgårdsrum, med varierat innehåll och storlek, för gruppen att samlas och för möjlighet till avskildhet. Växtligheten ska vara väletablerad och inkludera markvegetation, buskar och träd. Det ska finnas möjlighet till odling. Det kan exempelvis vara grönsaksland, odlingslådor och/eller krukodling. Det ska finnas ett växthus som ska vara minst 9 kvm för att rymma en grupp på fem personer och/eller ett fristående lusthus med 50 % glastäckning. Det ska finnas både soliga och skuggiga platser. Naturmiljön ska innehålla följande kvaliteter:

Rofylld; lugn, tyst och med tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter, ren och skräpfri.

Natur: naturelement såsom stenar, vatten, flora och fauna dominerar över byggnader och vägar såsom stenar, vatten, flora och fauna dominerar över byggnader och vägar.

Artrik; mångfald av djur och växtarter.

Rymd; en vilsam känsla "att komma in i en annan värld", en sammanhållen helhet.

Skydd; en trygg, ombonad plats, en tillflykt där man kan koppla av och vara för sig själv i "social tystnad".

Social; en mötesplats för samvaro.

Anbudsgivarens beskrivning av hur gården uppfyller kraven ovan (Fritextsvar)

Accepterar anbudsgivaren ovanstående ska-krav? (Ja/Nej svar)

2.3.5 Samlingslokal

För verksamheten ska finnas en uppvärmd samlingslokal, avskild från det privata boendet som endast deltagarna har tillgång till och som är helt fri från andra samtidiga aktiviteter. Ytterkläder och liknande ska förvaras i utrymme skilt från samlingslokalen. Lokalen ska vara ljus och ha kontakt med omgivande miljö via fönster. I lokalen, eller i nära anslutning, ska rinnande varmt och kallt vatten och toalett finnas. Även detta ska vara avskilt från det privata boendet. Lokalen ska ge möjlighet till att sitta ner i grupp eller för sig själv, till att vila sittande eller liggande. Det ska även finnas möjligheter för att värma och inta medhavd mat. Inredningen i samlingslokalen ska harmoniera med utemiljön och bestå av inredning i naturmaterial och diskreta färger. Samlingslokalen får inte likna kontorsmiljö utan mer spegla en hemmiljö. Miljön i lokalen ska vara ren och skräpfri. Lokaler där deltagare vistas ska hållas djurfria.

Accepterar anbudsgivaren ovanstående ska-krav? (Ja/Nej svar)

2.3.6 Livsmedel

Om verksamheten har för avsikt att erbjuda måltider ska erforderliga tillstånd finnas:

- Verksamheten ska vara registrerad hos kommunens tillsynsmyndighet.
- Kommunens regler ska i övrigt gälla.

Accepterar anbudsgivaren ovanstående ska-krav? (Ja/Nej svar)

2.3.7 Aktiviteter

Verksamheten ska erbjuda meningsfulla aktiviteter som är förankrade i den ordinarie verksamheten/miljön, anpassade efter årstiderna. Ingen behandlande verksamhet ska förekomma såsom strukturerade samtal eller avslappningsövningar. Anbudsgivaren ska kort i punktform beskriva vilka huvudaktiviteter som kommer erbjudas i relation till utemiljön.

Anbudsgivaren beskrivning av vilka huvudaktiviteter som erbjuds (Fritextsvar)

Accepterar anbudsgivaren ovanstående ska-krav? (Ja/Nej svar)

2.3.8 Djur

I verksamhet utan djur kan det förekomma ett mindre antal djur till exempelvis höns, katter, hundar och enstaka får. Om det i verksamheten finns kommersiell djurhållning ska denna vara åtskild från NUR verksamheten.

Anbudsgivaren ska nedan beskriva vilka djur som förekommer på gården.

Anbudsgivarens beskrivning av vilka djur som förekommer på gården (Fritextsvar)

Accepterar anbudsgivaren ovanstående ska-krav? (Ja/Nej svar)

2.3.9 Kontroll att ställda krav uppfylls

Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) ansvarar för att de gårdar som Region Skåne avser teckna avtal med uppfyller samtliga ska-krav. Besök av SLU kommer därför ske i verksamheten innan avtal tecknas. Besöken kommer ske under september månad.

2.4 Personal

Anbudsgivaren ska nedan namnge den chef som kommer att ha det samlade ansvaret för deltagarna och svarar för att verksamheten lever upp till ställda krav. Chef och befintlig personal ska uppvisa utdrag ur belastningsregistret vid avtalets start. Utdraget ska inte innehålla några anmärkningar. Byte av namngiven chef eller annan personal ska meddelas skriftligen och godkännas av Beställaren. Minst två av personalen ska finnas på plats, när deltagarna vistas i verksamheten. Beställaren kan komma att begära in övriga uppgifter om personalen.